

أشهر برامج تخفيف الوزن في العالم ما لها وما عليها

(تقييم علمي وصحي)

ترجمة

قسم الترجمة - المركز العربي للتغذية

المرجع

**Lisa Hark and Darwin Deen (2005):
NUTRITION FOR LIFE. Dorling Kindersley, London**

دليل حميات تخفيف الوزن

هناك أنواع كثيرة من خطط الحميات وبرامج فقد الوزن بعضها معقول والبعض غريب بينما يمكن أن يكون القليل منها خطيراً. ونراجع هنا الحميات الأكثر استخداماً.

حمية أورنيش (Ornish Diet) (قليلة الدهن)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

الدكتور دين أورنيش مختص بالقلب وهو الذي أثبت أن ترسب اللويحات الدهنية داخل الشريان والتي تسبب النوبات القلبية يمكن تجنبه وعكسه بإتباع برنامجه. تغطي الخطة بالإضافة للحمية التمارين المنتظمة وضبط الغضب والتوسط وتمارين الاستجمام والتوقف عن التدخين.

كيف تعمل الادعاءات

تعمل هذه الحمية على أساس أنه بالتخلص الفعلي من الدهون من غذائك تحصل على القليل من السعرات دون أن تقلل من كمية الأكل. وهي حمية نباتية حيث تستبعد كل الزيوت النباتية والمنتجات الحيوانية عدا الحليب المقشود والزبادي قليل الدسم. وأيضاً تستبعد الأغذية النباتية الغنية بالدهون مثل المكسرات والبذور والأفوكادو والزيتون. وتسمح بتناول أقل من 10% من السعرات من الدهون والتي تساوي حوالي 15-25 جرام من الدهون يومياً. وتعتبر الحمية غنية بالألياف وتسمح باستخدام معتدل للملح والسكر والكحول (المحرم إسلامياً). ورغم ذلك فإن هذه الحمية لا تقيد المتناول الكلي من السعرات وعند تناول القليل من الدهون يقل المتناول من السعرات. وتسمح هذه الحمية بتناول الكثير من الطعام والأكل مراراً.

نظام الحمية

ينصح بتناول ثلاثة وجبات ووجبة خفيفة أو وجبتين في اليوم وغالباً من الأغذية خالية الدهون مثل البقول والفواكه والحبوب والخضراوات. ويمكن أكل هذه الأغذية في أي وقت من اليوم وبكميات ملائمة غير مقيدة. ينصح بتناول منتجات الألبان الخالية من الدسم وبيض البياض باعتدال مثل المنتجات قليلة الدسم المتوفرة تجارياً مثل الزبادي. وتدعم الحمية أيضاً تناول الوجبات الخفيفة طوال اليوم للمحافظة على مستويات الطاقة أكثر من تناول ثلاثة وجبات كبيرة على فترات طويلة وتضع قائمة بأفكار حول الوجبات الخفيفة الصحية. وتنصح بتناول الفواكه الغنية بالألياف والخضراوات والحبوب والبقول والتي تساعد في تقليل مستويات الكولسترول وهرمون الأنسولين وتسهم في فقد الوزن.

تركيبة حمية أورنيش

الفتور

- كوب من عصير البرتقال
- طبق من الحبوب والعنب والزبادي قليل الدسم

العشاء

- مكعبات من التفو الصلب مع زهور البروكولي المطبوخة والطماطم واللوبياء
- خبز الثوم (قطعة واحدة)

- سلطة خضراء (حسب الطلب)
- تفاح (واحدة)

الغداء

- Bruschetta مع الطماطم المجففة والكبر.
- الباستا المخلوطة بالفلفل الأحمر والخضراوات الورقية مثل السبانخ والقليل من الثوم المقطع وقشرة الليمون
- (صحن صغير).
- هليون مشوي متبل مع الليمون وكبر vinagrette ومسحوق الفلفل الأسود الطازج
- سلطة خضراء
- خوخ مطبوخ

الوجبات الخفيفة

- 1-2 وجبة خفيفة من الفواكه الطازجة أو الخضراوات الطازجة

هل هذه الحمية صحية ؟

أظهرت الأبحاث أن حمية أورنيش منخفضة الدهون والكوليسترول يمكن أن تقي من أمراض القلب والأوعية عن طريق تخفيض مستويات كوليسترول الدم وتخفيض ضغط الدم ومع ذلك هناك انتقاد حول انخفاض الدهون في الحمية ولا تقدم كميات كافية من الأحماض الدهنية الأساسية. وكذلك تستبعد الحمية الأسماك والزيوت رغم أن الأدلة أثبتت أن لدي الأسماك وزيت السمك وزيت الزيتون تأثير وقائي ضد أمراض القلب والأوعية الدموية. يتم علاج مرضي الدكتور أورنيش في بيئة شبيهة بالمنتجع المعدني وتقدم كل الوجبات بواسطة طهارة. وتصعب المحافظة على الخطة بالنسبة للذين يرغبون في ممارسة الحمية في منازلهم.

حمية بريتكين (Pritikin Diet) (منخفض الدهون)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تم تطوير هذه الحمية في سبعينيات القرن الماضي بواسطة ناثن بريتكين لعلاج أمراض القلب والأوعية. واليوم يواصل العمل ابنه روبرت.

كيف تعمل الادعاءات

تعتمد هذه الحمية منخفضة الدهون والنباتية أولاً على الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات. يجادل المؤلف بأنه يمكن أكل كميات كبيرة من الأغذية قليلة الدهون وتشعر بالرضي دون أن تتناول الكثير من السعرات. لا تحتاج هذه الحمية إلي حساب السعرات أو ضبط الحصص. وقد رتبت الأغذية بحسب كثافة السعرات ويشجع طالبو الرشاقة بخلق أغذية صحية ومنخفضة ومتوسطة الترتيب. كما تشجع الحمية تناول الدهون الصحية الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا-3.

نظام الحمية

يتم تجنب الأغذية المصنعة والبيض وأغلب أنواع الدهون لصالح الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات والكربوهيدرات منخفضة الدهون مثل الأرز الأسمر والباستا المصنعة من الدقيق الكامل. ولهذا تعتبر الحمية غنية بالألياف ومنخفضة الكوليسترول والدهون المشبعة والدهون الكلية. يعتمد البرنامج على ثلاثة وجبات خلال اليوم تتخللها وجبات خفيفة. تأتي 10% من السعرات الكلية اليومية من الدهون بينما يجب أن تأتي 75% من السعرات من الكربوهيدرات و15% من السعرات من البروتين.

حمية بريتكين

الفتور

- كوب من العصيدة المطبوخة بنكهة القرفة مع الحليب المقشود مع وضع شرائح الموز والعنب عليها.

العشاء

- صدر دجاج مشوي مع كوز ذرة مطبوخ بالبخار
- سلطة خضراء مع تنبيلة خالية من الدهون

الغداء

- فلفل حار مع الأرز الأسمر المطبوخ بالبخار.
- سلطة من الخيار والطماطم مع تنبيلة الخل
- شرائح أناناس طازجة أو أناناس معلب في عصير

الوجبات الخفيفة

- رقائق تورتيلا مخبوزة مع صلصة الطماطم.

هل هذه الحمية صحية ؟

بالرغم من أن الحميات منخفضة الدهون غالباً ما تكون غير مرضية مما يقود بعض ممارسي النحافة إلى زيادة الأكل أو الاستسلام، أما الفوائد الصحية لتناول القليل من الدهون والكثير من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة فمثبتة تماماً وخاصة دورها في الوقاية من الكثير من الأمراض طويلة المدى. لا يتم التخلص كلياً من أي مجموعة غذائية في حمية بريتكين وتقدم العينة خيارات غذائية متنوعة. وتشجع حمية بريتكين المعدلة تقليل استخدام الدهون الغنية بالأحماض الدهنية أوميغا-3. وعلى العموم نعتقد بأن حمية بريتكين آمنة وفعالة.

حمية روزيميري كونلي قليلة الدهون (Rosemary Conley's Low-fat Diet)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (لا)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

روح المؤلف لهذه الحمية عبر كتب متنوعة وأيضاً على الموقع الإلكتروني slimwithrosemary.com وعلى مجلة تصدر كل شهرين. وهناك أيضاً حمية روزيميري كونلي وفصول اللياقة والتي تعمل تحت امتياز (حالياً أكثر من 180 امتياز تقوم بعمل 2000 فصل كل أسبوع في كل بريطانيا) بالإضافة إلى العديد من التمارين التي سجلها المؤلف على شرائط الفيديو.

كيف تعمل الحمية

تعمل الحمية على أساس أن الدهون تحتوي على ضعف السعرات الموجودة في البروتين أو الكربوهيدرات وبالتالي يؤدي تقييد الدهون إلى تقليل العدد الكلي للسعرات المتناولة. والتمارين المنتظمة هي جزء هام في الخطة فهي تساعد في حرق السعرات ولكن أيضاً لها فائدة المساعدة في زيادة كتلة الجسم اللينة وزيادة معدل الاستقلاب. ويساعد دمج تناول الطاقة المنخفض وصرف الطاقة المتزايد في إنتاج فقدان وزن بطيء ولكن ثابت. وينصح المؤلف بالآ يزيد محتوى الدهون في معظم الأغذية المتناولة عن 5% (أو 5 جرام في كل 100 جرام) باستثناء الأسماك الزيتية والتي يوصي بتناولها مرة واحدة في الأسبوع و (150 calorie treat). وينصح نظام الحمية بتناول الفطور والغداء والوجبة الرئيسية مع الحلوى كل يوم وأيضاً تناول 300 ميليلتر من الحليب نصف الدسم.

نظام الحمية

تسمح الحمية أثناء تقليل المتناول من الدهون بتناول كميات غير محددة من الخضراوات إضافة للبطاطس وحصص محددة من اللحوم ومنتجات الألبان في ثلاثة وجبات يومياً. يمكن إضافة الوجبات الخفيفة إذا ما تم إعادة توزيع كمية الوجبات لتتكيف معها. ولا حاجة لحساب السعرات ويمكن تناول كميات غير محدودة من بعض الأغذية لتجنب الجوع. وتقدم نصائح حول الوجبات المتوازنة ومحسوبة السعرات مع الوصفات ضمن السعرات المسموح بها للشخص كما يمكن أيضاً تناول (150 calorie treat) يومياً أو (توفيرها لأوقات أخرى كل أسبوع). تقدم الحمية نصائح جيدة حول موضوعات مثل اختيار حمية متوازنة وتناول الفواكه والخضراوات على الأقل 5 مرات يومياً وشراء وطبخ المنتجات قليلة الدهون والتكيف مع الوجبات العائلية والأكل خارج المنزل وتطوير قوة الإرادة والتغلب على الزلات. يتم نصح ممارسي الحمية بكيفية المحافظة على فقد الوزن متى ما بلغوا الوزن المستهدف. ولا بد من التمارين المنتظمة كجزء من

الخطأ. أما بالنسبة للأشخاص الذين لا يجدون الوقت أو لا يشعرون بالراحة لحضور الفصل فيتم إعطائهم النصح لممارسة التمارين في المنزل.

حمية روزيميرى كونلي

الفطور

- كوب من الحبوب الغنية بالألياف مع الحليب المقشود.

العشاء

- صدر دجاج مشوي مع سلطة مخلوطة بكمية قليلة من تتبيلة خالية من الدهون.
- خبز (رول) من الدقيق الكامل.
- زبادي قليل الدسم.

الغداء

- سمك مشوي مع الليمون والتتبيلة.
- بطاطس مسلوقة.
- فاصوليا مطبوخة بالبهار.
- سلطة فواكه طازجة.

الوجبات الخفيفة

- موز أو أي فواكه أخرى.
- زبادي قليل الدسم.

هل هذه الحمية صحية؟

يمكن أن يكون فقد الوزن مثيراً مع هذه الحمية ومع ذلك ينصح ممارسو الحمية على التركيز على فقد بضع بوصات في مناطق مثل منطقة الورك والفخذ أيضاً. وبالرغم من أن هذه الحمية منخفضة الدهون إلا أنه يستثني مصادر الدهون الصحية مثل الأسماك الزيتية. وعلى العموم فالحمية صحية ويجب أن يفقد الوزن من يمارسها. وكونها منخفضة الدهون يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر المشكلات الصحية مثل أمراض القلب. كما أن التشديد على التمارين أمر جيد ولكن ولأن الحمية منخفضة الدهون يمكن أن تصبح مملة بعد فترة وجيزة.

Low-fat living Diet

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

يعتمد هذا البرنامج على أربعة وجبات صغيرة منخفضة الدهون وثلاثة وجبات خفيفة منخفضة الدهون وغنية بالألياف في اليوم. وتدعم الخطة أيضاً التمارين اليومية.

كيف تعمل الادعاءات

وفقاً لكلام الدكتور روبرت كوبر مصمم هذا البرنامج فإنك تبدأ بحرق الدهون في الصباح من اللحظة التي تصحو فيها من النوم. وينصح الدكتور بنشاط بدني صباحي لمدة خمس دقائق كل يوم يتبعها فطور منخفض الدهون وغني بالبروتين والكربوهيدرات. ويدعي الدكتور كوبر بأن تناول وجبات خفيفة منخفضة الدهون وغنية بالألياف بين الوجبات يزيد من الطاقة والاستقلاب ويقلل من إلحاح زيادة الأكل خاصة في الليل. ويصنف الكتاب الوجبات الخفيفة منخفضة الدهون والغنية بالألياف والتمارين وتناول الماء كأشياء حارقة للدهون بينما تعتبر الوجبات والوجبات الخفيفة الغنية بالدهون ومنخفضة الألياف وتخطي الوجبات من صانعات الدهون. توفر كل وجبة أقل من 500 سعر حراري مع 20%-25% من هذه السعرات من الدهون. ويجب أن يقل مستوى السعرات في الوجبات الخفيفة عن مستواها في الوجبات. كما ينصح بإعداد الوجبات المطلوبة حسب الوصفات الموجودة في الكتاب ولا يسمح بتناول الأغذية والمشروبات المحلاة صناعياً لأنها قد تحفز الشهية لدى بعض الناس كما أنه لا يوجد دليل يؤكد مساهمتها في فقد الوزن.

نظام الحمية

يتكون النظام من أربعة وجبات وثلاثة وجبات خفيفة يومياً يتم تناولها في أوقات محددة. يجب تناول الفطور عند الساعة 7 صباحاً ووجبة خفيفة عند الساعة 10 صباحاً والغداء عند منتصف اليوم والوجبة الخفيفة الثانية عند الساعة 3:15 بعد الظهر ومقبلات ما قبل الوجبة الرئيسية عند الساعة 3:30 بعد الظهر والوجبة الرئيسية عند الساعة 6-7 مساءً والوجبة الخفيفة الثالثة عند الساعة 8:45 مساءً. ومن أمثلة الأغذية في البرنامج خبز الدقيق الكامل واليسكويت والباستا ومنتجات الألبان خالية الدسم والطماطم إضافة إلي صلصة الباستا والأطعمة المعلبة في الماء والبيض (الصفار والبياض) والخضراوات الطازجة والأعشاب والتوابل والتتبيل الجاف والمحليات مثل السكر الأسمر والعسل وعصير الماربل والمولاص والسكر. ولأن البرنامج منخفض الدهون فلا يسمح بتناول أطعمة دهنية أو تتبيلة كاملة الدسم. ويجب تناول المنتجات المصنعة خالية الدسم بكميات قليلة لأنها قد تتسبب في استجابة عالية للأنسولين إذا ما تم تناولها بكميات كبيرة. وبالإضافة إلي نوع الأطعمة المسموح بها في هذه الحمية فإن وقت تناول الوجبات والوجبات الخفيفة مهم جداً وأيضاً التمارين منخفضة الشدة خاصة ألعاب الهواء وينصح بها بشدة أثناء ممارسة البرنامج.

حمية low-fat living Diet

الفطور (7 صباحاً)

- بيض مسلوق مع خبز الدقيق الكامل
- كوب من الحليب خالي الدسم

الغداء (12 ظهراً)

- سلطانية من gazpacho.
- بسكويت قليل الدهن من الحبوب الكاملة عادي أو بنكهة الفلفل والجبن.

العشاء (5:30 - 7 مساءً)

- سلطة خضراء مع صلصة تتبيلة الثوم.
- صدر دجاج مشوي مع باستا (تقدم دون صلصة).

الوجبات الخفيفة (10 صباحاً و 3:15 ظهراً و 8:45 مساءً)

- ثلاثة وجبات خفيفة منخفضة الدهون وغنية بالألياف مثل الخبز الهش من الحبوب الكاملة.

هل الحمية صحية ؟

هذه الحمية صحية جداً لأنها منخفضة الدهون وغنية بالألياف ويمكن أن تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول وضغط الدم وبالتالي تقلل مخاطر السكري وأمراض القلب والأوعية. وستشعر بالصحة والطاقة عند ممارسة هذه الحمية لأنها تقدم كمية من الطعام ووجبات خفيفة غنية بالبروتين وتشجع النشاط البدني اليومي. ونسبة لانخفاض الدهون في الحمية لذلك ربما يصعب إتباعها خاصة إذا كنت تأكل خارج المنزل. تعتبر الصفات المقترحة للوجبات والوجبات الخفيفة مفيدة ولكن ربما تتطلب الكثير من الإعداد. ويجب الانتباه لحجم الحصص.

حمية fatmanslim Diet

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (لا)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

هذه الحمية التي تستمر 12 أسبوعاً موجودة على الإنترنت ومشهورة لدى الرجال منذ أن طرحت في العام 2002. وقد أسست على أساس أن الرجال الذين يرغبون في فقد الوزن يريدون أيضاً أن يتحكموا به والقيام بالتغيير على طريقتهم وفي وقتهم الخاص أكثر من حضور الفصول أو مقابلة أخصائي تغذية.

كيف تعمل الادعاءات

أراد المؤلف الدكتور كامبل الوصول إلي هؤلاء الرجال الذين يرغبون في فقد الوزن ولكن ربما يكرهون الحضور إلي العيادات الطبية أو مجموعات فقد الوزن. وتعتبر الدهون التي تتراكم حول خصر الرجل الأكثر خطورة لذلك تركز الخطة على تقليل حجم قياس الخصر والذي يسمى برنامج فقد الخصر. ومبدأ الخطة هو تغيير نمط الحياة على المدى الطويل.

نظام الحمية

تقييم الحافز والعادات القديمة تليه حمية متوازنة ومغذية والذي يشجع تناول كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه وتقليل متناول الدهون. وليس هناك شيء محرم لأن الدكتور كامبل يعرف أنها الطريقة الأسرع في فقد التزام متبع الحمية وتقدم التمارين والتي تعتبر عنصر أساسي في البرنامج تدريجياً على مدى 12 أسبوع. وكل أشكال التمارين مشجعة وهناك نصائح حول كيفية زيادة التمارين بمعدلات آمنة. ولأن حمية fatmanslim كتبت بواسطة الرجال وللرجال فإنها مباشرة وعملية وظريفة. وتعتبر الفوائد الطبية متوسطة ولكن فقد الوزن والخصر الدائم معروف وقد استحدثت تقنيات جديدة لتساعد الرجل في إيجاد الدافع والتصميم للقيام بتغييرات طويلة المدى. ويدمج البرنامج المعلومات الطبية والنفسية والاجتماعية والعملية من أجل المساعدة. يسمح الموقع الإلكتروني بالوصول المباشر لنصائح الدكتور كامبل ويوفر للأعضاء منبراً تفاعلياً لمناقشة القضايا وتلقي الدعم من الرجال الآخرين في البرنامج. وقواعد فقد الوزن تقليدية وتلائم كل أفراد العائلة ولكن طريقة الأداء تجعلها مثالية بالنسبة للرجال الذين يرغبون في فقد الوزن على طريقتهم ولفترة طويلة.

حمية fatmanslim

الفتور

- كوب من عصير الفواكه الطازجة
- حبوب منخفضة السكر مع الموز

العشاء

- سندوتش من الحبوب الكاملة مع لحم منخفض الدهون أو الجبن والسلطة
- تفاح

الغداء

- صدر دجاج مشوي مع الأرز.
- سلطة خضراء مع تنبيلة قليلة الدسم.
- زبادي قليل الدسم أو فواكه.

الوجبات الخفيفة

- عند الشعور بالجوع تناول فواكه طازجة.
- وجبات خفيفة منخفضة السكر والدهن.

هل الحمية صحية ؟

تم التحقق من فائدة تناول الحمية التي تكون غنية بالفواكه والخضراوات ومنخفضة الدهون والسكريات. وهذه الحمية متوازنة وصحية غذائياً ومن الممكن أن تعزز من فقد الوزن. أما الفوائد الإضافية من دمج المزيد من النشاط البدني في الروتين اليومي فتشمل تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري وأيضاً زيادة احترام الذات ومستوي الطاقة والشعور بالعافية.

حمية أتكنز (Atkins Diet) (ضبط الكربوهيدرات)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
 - هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
 - هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
 - هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
 - هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)
- تنتج حمية أتكنز وعن طريق التقييد الحاد للكربوهيدرات زيادة في الكيتونات وهي الحالة التي تجعل الجسم يستهلك الكربوهيدرات المخزونة والبدء بحرق الدهون من أجل الطاقة.

كيف تعمل الادعاءات

يعتقد أتكنز أن زيادة الوزن هي نتيجة لتصنيع الدهون من الكيتونات الزائدة. ويدعي بأن فقد الدهون يحدث عندما يبدأ الجسم بالتحول من استخدام الكربوهيدرات كوقود إلي استخدام الدهون. ويتطلب هذا التغيير فترة على حمية منخفضة الكربوهيدرات. نظمت حمية أتكنز على مراحل مختلفة. يتم في المرحلة الأولى تقييد الكربوهيدرات مثل الخبز واللباسا والفواكه وبعض الخضراوات وتضم الأغذية الغنية بالدهون لتشجيع الجسم ليصبح كيتوني ويعمل على استهلاك الكيتونات للطاقة. يمكن تقديم بعض الكربوهيدرات لاحقاً في مراحل المحافظة على الحمية.

نظام الحمية

يبدأ برنامج أتكنز بمرحلة الحث وتستمر 14 يوم لتحويل الجسم إلي الكيتونات. ويتكون الغذاء اليومي خلال هذه الفترة من 100 جرام بروتين والتي تعادل تناول حوالي 400 جرام من اللحوم و75 جرام من الدهون وأقل من 20 جرام كربوهيدرات بمجموع كلي يومي يصل إلي 1500-3500 سعر حراري. وتلي

مرحلة الحث مرحلة تواصل فقد الوزن وخلالها يستمر تقييد المتناول من الكربوهيدرات إلى أقل من 30 جرام في اليوم وهي كمية الكربوهيدرات المتوفرة في شريحتين من الخبز أو في 225 مليلتر من الكولا. ويتم تعديل البرنامج لمرحلتين ما قبل المحافظة والمحافظة حيث يزداد المتناول من الكربوهيدرات ليصل إلى 120 جرام أو 8 حصص في اليوم (وللمقارنة فإن الغذاء المتوازن يجب أن يحتوي أكثر من 300 جرام أو 16 حصة من الكربوهيدرات في اليوم).

حمية أتكنز (مرحلة الحث)

الفتور

- أومليت (عجة البيض) مع لحم الفخذ والجبن والمشروم

العشاء

- سلطة الطاهي مع لحم الفخذ والدجاج والجبن والبيض مع قشدة التننيلة الإيطالية.

الغذاء

- سلمون مشوي
- كرنب مطبوخ بالبهار مخلوط بالثوم المقطع وعصير الليمون وحبوب السمسم.

الوجبات الخفيفة

- العنب مع القشدة
- الجبن

هل الحمية صحية ؟

يعتبر تقليل تناول الطاقة بواسطة تقليل الكربوهيدرات أساس جيد للنحافة ولكن ليس إلي هذا الحد المفرط. صحيح سوف تفقد الوزن ولكن لا تعرف الآثار الصحية على المدى الطويل. ويعتبر فقد حوالي 3.6-4.5 كيلو جرام من الوزن خلال الأسبوع الأول من ممارسة حمية منخفضة الكربوهيدرات مثل هذه الحمية نتيجة لفقد الماء المرتبط باستهلاك الجلايكوجين المخزون. وبالرغم من أن مثل هذه النتائج الفورية تقدم الدعم النفسي لممارس الحمية إلا أنه يستعيد وزنه مرة أخرى متى بدأ في تناول الكربوهيدرات. وهناك انتقاد آخر لهذه الحمية وهي أن الجلايكوجين المخزن مطلوب للتمارين والتمارين هي المفتاح للمحافظة على الوزن على المدى الطويل فمثلاً أظهرت الدراسات العلمية التي أجريت على الرياضيين أهمية الكربوهيدرات الغذائية بالنسبة للأداء الرياضي المثالي. ادعى دكتور أتكنز بأنه يمكن تناول الكثير مما هو موجود في حميته ومع ذلك ومثل أي حمية أخرى فإن هذا ينجح فقط عندما تكون السعرات المتناولة أقل من السعرات المصروفة. تميل زيادة تكون الأجسام الكيتونية (الخلال) إلي تقليل الشهية ولكن الأكثر أهمية هو أن تجاهل مجموعة غذائية بالكامل يعتبر تغيير غذائي هام يمكن أن يساعد في بدء فقد الوزن. فمثلاً تم تجاهل الكثير من الخلطات الغذائية إضافة إلي البييتزا (نتيجة لقشرة الخبز) والهمبرجر (نتيجة للخبز) وكل السندوتشات (نتيجة للخبز) ويمكن أن تكون كل هذه الأطعمة غنية بالدهون وتقدم بأحجام كبيرة. تم استبعاد الكثير من الأطعمة سهلة التحضير والوجبات الخفيفة مثل البسكويت والخبز الهش والباستا وتقدم بدلاً عنها الأطعمة المركبة والوجبات الخفيفة قليلة الدسم مما أدى إلي تقليل تناول الطاقة الكلية إلي أقل من المؤلف.

يجد بعض الناس أن تغيرات الاستقلاب التي تحدث من جراء هذه الحمية غير مريحة. فمثلاً الولع بالكربوهيدرات قد يختفي وقد لا يختفي مع الوقت. يصاب بعض الناس بمشكلات ضغط الدم والتي تؤدي إلي الدوار أو إلي ارتفاع الضغط عند القيام من وضع الجلوس كما يشتهي البعض من رائحة التنفس الكريهة. ويمكن أن تؤدي قلة الألياف في حمية أتكنز إلي الإمساك وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض معينة مثل سرطان القولون بينما يؤدي تقييد المتناول من منتجات الألبان والفواكه والخضراوات إلي نقص في الكالسيوم وفيتامين ب وفيتامين ج وبعض المعادن الهامة مثل الحديد. ينصح الدكتور أتكنز من أجل معادلة هذا النقص بتناول مواد مدعمة محددة متوفرة على موقعه الإلكتروني. وقد تم دحض ادعاءه القائل بفقد سعرات كثيرة من خلال إفراز الكيتونات في البول. ومع ذلك فعند إفراز الكيتونات فإنها تزيل الماء والمعادن مثل الصوديوم والبوتاسيوم من الجسم والذي يعني بأن على الذين يمارسون هذا البرنامج تناول الكثير من الماء والكولا المخففة أو القهوة (وليس عصير الفواكه) لتجنب التجفاف.

شرح المصطلحات

الكيتونات تنتج هذه الكيماويات - والتي يشار إليها أيضاً بالأجسام الكيتونية - بواسطة الجسم عندما لا يجد السعرات الكافية من الكربوهيدرات يقوم بحرق الدهون للحصول على الطاقة.

Ketosis وهي زيادة تكون الأجسام الكيتونية وهي حالة يستهلك فيها الجسم المخزون من الكربوهيدرات منتجاً الكيتونات من تحلل الدهون.

Ketogenic diet الوجبة المولدة للكيتونات: هي الوجبة التي تؤدي بالجسم إلى إنتاج الكيتونات مستخدماً المتناول المحدود للكربوهيدرات. ومن أمثلة ذلك حمية أتكنز وحمية اسكارسدال.

حمية إدمان الكربوهيدرات (Carbohydrate-Addict's Diet)

(ضبط الكربوهيدرات)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تعتمد هذه الحمية على نظرية أن لدي بعض الناس استجابة أنسولين مبالغ فيها تجاه الكربوهيدرات الأمر الذي يسبب لهم الإدمان.

كيف تعمل الادعاءات

هذه الحمية هي تعديل لبرامج الكربوهيدرات المنخفضة مثل حمية أتكنز. ويدعي مؤلفوها بأن ما يقرب من 75% من الأمريكيين حساسين تجاه الكربوهيدرات. وهذا يخلق استجابة أنسولين كبيرة تجاه تناول الكربوهيدرات مما يسبب الجوع والولع بعد تناولها. وبدلاً من تقييد كامل للكربوهيدرات لتوليد الكيتونات - كما في حمية أتكنز راشد الماجد ويارا الموعد الضائع تنصح هذه الحمية بتقييد تناول الكربوهيدرات لمدة ساعة كل يوم من أجل موازنة استجابة الأنسولين. وينصح البرنامج بأن تخلص وجبتين من الوجبات الثلاثة اليومية من الكربوهيدرات ويسمي هذا بالوجبات المتممة. تسمح هذه الحمية - بعكس الحميات الأخرى المقيدة للكربوهيدرات والتي يمكن أن تؤدي إلى الولع بالكربوهيدرات - بوجبة يومية كمكافأة وفيها يتم تناول أي طعام بما في ذلك الكربوهيدرات طالما كانت جزء من الوجبة المتوازنة واستهلكك ضمن فترة الساعة.

نظام الحمية

تبدو الحمية معقدة إلى حد ما لأنها مقسمة إلى مدخل للخطة ثم إلى أربعة حميات مختلفة. يستخدم كل فرد مدخل الخطة وبعد إكماله يحدد الخطة التي يتبعها من أ، ب، ج، د حسب الوزن الذي فقده أو ما إذا كان يرغب في فقد المزيد. وهي ليست صعبة كما تبدو فكل النظم الغذائية متشابهة. فمثلاً الخطة ب هي نفس الخطة أ عدا أنه لا يسمح فيها بتناول الوجبات الخفيفة.

هناك خمسة إرشادات لممارسة هذا النظام:

- تناول وجبتين متممتين يومياً.
- تناول وجبة واحدة يومياً كمكافأة.

- إكمال الوجبة المكافأة خلال ساعة واحدة.
- تناول أي من المشروبات الكحولية مع الوجبة المكافأة.
- تناول الكثير من الماء والخضراوات أو عصير الفواكه أو القهوة خلال اليوم.

حمية إدمان الكربوهيدرات (Carbohydrate-Addict's Diet)

الفتور

- عجة البيض مع السبانخ المطبوخ بالبهار أو القشدة الحامضة.

العشاء

- سلطانية كبيرة من الفاصوليا الخضراء المطبوخة بزيت الزيتون وحلقات البصل والريحان الطازج والقرنفل ومسحوق الفلفل الحار وتغطي بقشدة حامضة.

الغداء (الوجبة المكافأة)

- دجاج مطبوخ بملعقة من زيت الزيتون وعصير الليمون والثوم وإكليل الجبل والملح والفلفل.
- البروكولي
- الأرز بالبهار
- سلطة الخيار متبلّة بالملح والخل الأبيض والقشدة الحامضة وزيت السمسم وحلقات البصل والزنجبيل.

الوجبات الخفيفة

- في بعض الخطط فقط.

هل الحمية صحية ؟

سيفقد الكثير منا وزنه إذا ما كان الوقت الوحيد الذي نتناول فيه الكحول هو الوجبة المسائية وتوقفنا عن تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات. إذا كنت من نوع الأشخاص الذين يشعرون بالتعب بعد ساعة من تناول قطعة كعك أو تشعر بالجوع بعد تناول وجبة من الكربوهيدرات، فإن هذه الحمية ستعلمك الكثير حول ضبط الشهية وتجنب الولع. وعلى الجانب الآخر يصعب اقتصار كل الكربوهيدرات على فترة ساعة واحدة كل يوم ولا تتضح الفائدة من تجنب السكريات البسيطة مجتمعة. عمل المؤلفون في عيادات فقد الوزن لسنوات ويفترض وجود نتائج طبية حول نظمهم الغذائية ولكن لا توجد معلومات حول أثارها الصحية طويلة المدى أو فعاليتها في المحافظة على فقد الوزن. وقد تم الترويج للحمية باعتبارها حل مدى الحياة لممارسة الحمية (yo-yo dieting). ورغم ذلك لا يوجد دليل حول أن السماح بتناول كل ما تريد لمدة ساعة واحدة في اليوم يمكن أن يساعد في المحافظة على الحمية وعلى فقد الوزن.

Protein power lifeplan (ضبط الكربوهيدرات)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تدعي هذه الحمية وهي عالية البروتين ومنخفضة الكربوهيدرات بأنها تساعد في فقد الوزن وتقليل مستويات الكوليسترول وضغط الدم والشعور باللياقة واستعادة الصحة وكل هذا في غضون أسابيع قليلة.

كيف تعمل الادعاءات

يعتقد مؤلفو الحمية بأن تناول البروتين أكثر مما هو موصى به يساعد في توازن الاستجابة الهرمونية للجسم تجاه الأغذية الأخرى. وهذا الحمية مفصلة أكثر من حمية أتكنز ويصعب إتباعها لأنه يجب حساب البروتين المطلوب وأن يقسم المتناول اليومي منه بين الوجبات والوجبات الخفيفة. ولا يتم تجنب أي مجموعة غذائية وبالتالي عليك القيام بالكثير من الخيارات.

نظام الحمية

تم تقييد الكربوهيدرات إلي ما بين 30-50 جرام في اليوم وهي أكثر بقليل من الكمية المسموح بها في المراحل الوسطي من حمية أتكنز. وهذه الكمية قليلة بما يكفي لإحداث تكون الكيتونات. ورغم ذلك فإن هذه الحمية لا تسمح بتناول غير مقيد للدهون كما وينصح مؤلفوها باستشارة الطبيب قبل الشروع في البرنامج. تركز الحمية على تناول البروتين المرتفع ويشمل البيض وجبن الكوخ والتوفيو واللحوم الحمراء والطيور والأغذية البحرية. وتوصي بتناول ثلاثة وجبات في اليوم ووجبات خفيفة منتظمة من أجل تجنب الجوع. يسمح بتناول الكربوهيدرات في كل الوجبات. وتوصي الحمية بالإضافة إلى التمارين الكثيفة بتناول الفيتامينات والمعادن المضافة.

حمية protein power lifeplan

الفتور

- بيض مسلوق مع شريحة من الخبز بالزبدة.
- فراولة طازجة أو توت.

العشاء

- قرع مطبوخ بالبخار.
- سلطة سبانخ طازجة مع vinaigrette أو تنبيلة الجبن الأزرق.
- عنب طازج.
- جبن الكوخ قليل الدسم.

الغداء

- روبيان مطبوخ بالبخار.
- بروكولي مطبوخ بالبخار ومحمّر بالفلفل الأحمر أو الأصفر مع vinaigrette قليل الدسم.
- سلطة فواكه مشكلة.

الوجبات الخفيفة

- شرائح خضراوات طازجة إضافة إلي الفلفل والجزر والطماطم.

هل هذه الحمية صحية ؟

بالرغم من أن هذه الحمية تشرح بشكل أفضل طريقة الكربوهيدرات المنخفضة أكثر من حمية أتكنز إلا أنها تخلق نفس المشكلات المحتملة من إفراز الكالسيوم نتيجة لزيادة تناول البروتين. وتحتاج أيضاً إلي أن تعمل الكبد والكليتين بصورة زائدة الأمر الذي لا ينصح به لمن لديهم مشكلات في الكلي أو الكبد. ويدعي مؤلفو هذه الحمية بأن الجسم لا يحتاج إلي الكربوهيدرات فإذا كان هذا صحيحاً فإن الجسم سيعمل على تخزين الدهون فقط وليس الجلايكوجين. ويحتاج الجسم للجلايكوجين لتوليد الطاقة في العضلات، فإذا لم تكن في الحمية كربوهيدرات فإن الطاقة سنأتي من البروتين كما يدعي مؤلفو الحمية. ولا توجد حتى الآن دراسات قامت بدراسة الآثار بعيدة المدى لهذه الحمية والتي يمكن أن تكون غنية بالدهون المشبعة ومنخفضة المحتوي من الكثير الفيتامينات والكالسيوم. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الإنسان يفقد وزنه عندما يتناول البروتين بكميات أكثر من الطبيعية ولكن لا يوجد سبب لتجاهل الكربوهيدرات من أجل القيام بذلك. ورغم صحة أن الأنسولين يعزز من تكون مخزون الدهون إلا أنه يمكن تقييد إنتاج الأنسولين بتناول الكربوهيدرات المعقدة وبواسطة تناول الوجبات المتوازنة.

حمية Sugar busters (ضبط الكربوهيدرات)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

يعتقد مؤلفو هذه الحمية بأننا نأكل الكثير من السكر والكربوهيدرات المكررة وهذا ما ساهم في الانتشار المتزايد للبدانة والسكري.

كيف تعمل الادعاءات

ينصح مؤلفو الحمية بأنه يتم فقد الوزن بواسطة موازنة نسبة الكربوهيدرات إلي البروتين الذي يتم تناوله لأنه سيعمل على زيادة إنتاج الغلوكاجون. والغلوكاجون هو هرمون يعزز من إطلاق الجلوكوز في

الدورة الدموية. ومن أجل تحقيق ذلك يجب أن تأتي 45% من السعرات من مصادر الكربوهيدرات الغنية بالبروتين و 30-35% من السعرات من الدهون و 20-25% من السعرات من البروتين. ويعتمد هذا على فكرة أن تناول الأغذية الغنية بالسكر يسبب زيادة إنتاج الأنسولين وأيضاً يثبط من إنتاج الغلوكاجون وبالتالي يعزز من تخزين الدهون في الجسم ويمنع فقد الوزن. ويؤكد مؤلفو الحمية على أهمية التمارين لأنها تقلل من مستويات الأنسولين وتزيد من الحساسية تجاه الأنسولين.

نظام الحمية

ينصح المؤلفون بتناول الكثير من الأغذية غير المكررة والخضراوات الغنية بالألياف والحبوب الكاملة المطحونة في المطاحن الحجرية واللحوم الحمراء والفواكه والكحول باعتدال إذا رغبت. ويستبعد المؤلفون الخضراوات (التي تحتوي على أقل من 2.5 جرام من الألياف) التي تشمل الشمندر والجزر. وتتصح الحمية أيضاً بتجنب السكر المكرر الذي يتواجد في الكعك والبسكويت والحلويات والمشروبات الفوارة إضافة إلى الأغذية ذات المؤشر السكري المرتفع مثل الدقيق الأبيض والباستا والبطاطا. وتسمح الحمية بتناول ثلاثة وجبات في اليوم تتكون من حصص متوسطة الأحجام كما ينصح المؤلفون بتقييد السوائل التي يتم تناولها مع كل وجبة مع توصيتهم بتناول من 6-8 أكواب ماء على الأقل يومياً بالإضافة إلى القهوة والشاي والكولا المخففة. ويمكن أن تكون الوجبات الخفيفة من كل أنواع الفواكه.

حمية Sugar busters

الفتور

- كوب من عصير البرتقال.
- كوب من عصيدة مع الحليب المقشود.

العشاء

- سندوتش ديك رومي في خبز من الدقيق الكامل أو الحبوب الكاملة مع الخردل والخس والطماطم.

الغداء

- لحم مشوي أو محمص.
- أرز أسمر مطبوخ مع شرائح البصل في دجاج خالي الدهن وغير مملح أو مرق الخضار.
- فاصوليا خضراء مطبوخة بالبهار.

الوجبات الخفيفة

- تفاح أو أي فواكه أخرى.
- قبضة يد من المكسرات.

هل الحمية صحية ؟

بالرغم من الأساس العلمي لهذه النظرية إلا أنه لا يوجد دليل حول قيام نسبة الكربوهيدرات إلي البروتين إلي الدهون بما يدعيه المؤلفون. ومع ذلك فإن التركيز على الكربوهيدرات الغنية بالألياف هو أمر صحي وهناك فوائد كثيرة محتملة من تقليل المتناول من الكربوهيدرات البسيطة مثل السكر. لا يوجد إثبات أن تناول السكر يسبب السكري إلا أن خطر الإصابة بالسكري له علاقة بالبدانة وبالتالي فإن للبدانة علاقة بتناول السعرات وغالباً يتم تناول السعرات الزائدة في شكل كربوهيدرات بسيطة مثل المشروبات الخفيفة والعصائر والحلويات والكعك والبسكويت والوجبات الخفيفة الأخرى. يمكن أن يستفيد الجميع من تقليل كمية الأغذية الحلوة التي يتم تناولها وربما يغير إتباع هذه الحمية لفترة من الوقت القليل من عاداتك الغذائية. لا يوجد سند

علمي يدعم بعض الأفكار الواردة في هذه الحمية مثل - تخفيف العصارات الهضمية بواسطة تناول السوائل مع الوجبات - وأيضاً لا يوجد خطر صحي مؤكد من تقليل تناول الكربوهيدرات البسيطة ولكن من غير المحتمل أن يتخلل نهائياً الكثير منا عن المشروبات المحلاة والحلوى. ويعتبر تشديد الحمية على مراقبة النسب الدقيقة للكربوهيدرات والدهون والبروتين نوع من التركيز غير الملائم الذي يمكن أن يتسبب في تطوير اضطرابات الأكل.

حمية زون (Zone Diet) (ضبط الكربوهيدرات)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تهدف هذه الحمية إلى جعل الجسم يعمل ضمن ذروة الأداء بالنسبة للطاقة القصوى (حرق الدهون) وفقد الوزن.

كيف تعمل الادعاءات

وفقاً لخطة حمية زون ليس مهماً ما تأكله ولكن المهم الموازنة بين ما تأكل والاستجابة الهرمونية التي يحدثها. ويبحث المؤلف على وجه الخصوص في تأثير الأغذية على قدرة الجسم في التأثير على مشتقات الأحماض الدهنية - وهي ناقلات كيميائية تشتق من الدهون الغذائية التي تتحكم بعمليات الاستقلاب المختلفة. وأعلن المؤلف أنه يمكن تقسيم الناس إلى فئة تنتج أنسولين كافي وأخرى تنتج كميات زائدة منه. وقد وصف اختباراً بسيطاً جداً لمعرفة المجموعة التي تنتمي إليها وهو: تناول الباستا في الغداء عند الظهر ثم أنظر كيف تشعر عند الثالثة مساءً ، إذا شعرت بأنك بالكاد تتحمل الجوع فأنت من بين 75% من الناس الذين لديهم استعداد وراثي لإنتاج أنسولين أكثر. وقد صممت الحمية لتقييد هذا الإنتاج وأي زيادة في الأكل لاحقاً.

نظام الحمية

صممت هذه الحمية حسب الجنس ومستوي النشاط البدني ونسبة دهون الجسم الحالية وتعتمد كلها على 40% من السعرات من الكربوهيدرات و30% من البروتين و30% من الدهون وكل الوجبات والوجبات الخفيفة تتبع هذه النسبة. وتحصل الحمية البريطانية على 50-60% من طاقتها من الكربوهيدرات وحوالي 35-40% من الدهون. ويعتقد المؤلف بأن المتناول المرتفع من الكربوهيدرات الغذائية يؤدي إلى زيادة إفراز الأنسولين والبدانة بينما يؤدي المتناول المرتفع من البروتين الغذائي إلى ارتفاع الغلوكاجون وزيادة إنتاج الكيتونات. وتنادي الحمية بتناول بأعداد محددة من الحصص صغيرة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون على فترات منتظمة طوال اليوم (تقريباً حوالي 4 ساعات ونصف الساعة كفاصل). وهذا يعني لمعظم الناس تناول ثلاثة وجبات ووجبتين خفيفتين. ويجب أن تتبع الوجبات الخفيفة نفس النسبة بين الكربوهيدرات والبروتين والدهون (40: 30: 30) تماماً كما في الوجبات الأساسية. وتقترح الحمية تقسيم الطبق إلى ثلاثة أقسام متساوية يملأ الثلث ببروتين منخفض الدهون لا يزيد عن راحة اليد والثلثين الآخرين تملأ بالفواكه والخضراوات.

حمية زون (Zone)

الفتور

- تورتيلا من الدقيق مغطاة بجبن شيدر منخفض الدسم أو أي جبن آخر ولحم فخذ أحمر مطبوخ مع حلقات البصل المقطع والفلفل الأخضر والطماطم يقدم مع سلطة الأفوكادو منخفض الدسم.
- عنب.

العشاء

- سندوتش من خبز الدقيق الكامل أو الحبوب الكاملة مغطى بشرائح الجبن قليلة الدسم واللحم المشوي قليل الدسم مع الخس وشرائح الطماطم.
- زبادي عادي قليل الدسم مع الخوخ المقطع.

الغداء

- لحم وشرائح التفاح المحمرة مع الخردل وإكليل الجبل الطازج المقطع.
- البروكولي المطبوخ البخار.
- سلطة خضراء مع زيت الزيتون وتتبيلة الخل.

الوجبات الخفيفة

- قطعة صغيرة من صدر الدجاج المطبوخ مع شرائح الليمون وقليل من المكسرات.
- جبن قليلة الدسم وقطعة صغيرة من البرتقال.

هل هذه الحمية صحية ؟

لا يوجد دليل بأن هذه الحمية - والتي تعتمد على خليط من ضبط مقاومة الأنسولين وتعديل مستويات مشتقات الأحماض الدهنية - سوف تتحقق الآثار الصحية التي تدعيها. ومن المحتمل أن تتأثر الاستجابة للكربوهيدرات الغذائية بالغذاء المألوف ومستوى النشاط البدني أكثر من الاستعداد الوراثي. وصحيح أن الأغذية المكررة أو تلك ذات المؤشر السكري المرتفع تزيد من إفراز الأنسولين إلا أنه يمكن تجنب ذلك عن طريق تناول كربوهيدرات منخفضة المؤشر السكري. وهذا نظام معقد وقلة هم الذين يستطيعون إتباعه بدقة. ويمكن أن تكون الحمية غنية بالدهون المشبعة اعتماداً على نوع البروتين الذي تم اختياره. وهناك أيضاً مشكلات محتملة مرتبطة بارتفاع تناول البروتين مثل فقد العظام. يقوم المؤلف ببيع منتجات غذائية محددة مثل الوجبات الخفيفة التي يدعي بأنها تبطل من تقدم السن ومع ذلك لا يوجد دليل يدعم هذه الادعاءات.

حياة خالية من الخبز (Life without Bread)(ضبط الكربوهيدرات)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تعتمد هذه الحمية على التجارب السريرية للطبيب الأسترالي لوتز والذي ادعي بأنه ساعد آلاف المرضى في فقد الوزن وبلوغ الصحة عن طريق إتباع حميات منخفضة الكربوهيدرات.

كيف تعمل الادعاءات

تعتمد حمية حياة خالية من الخبز على الغذاء منخفض الكربوهيدرات وغني بالدهون والبروتين. ويدعي المؤلف بأن هذا الغذاء هو ما كان يتناوله الإنسان خلال النمو ولذلك فهو الغذاء الملائم لنا. وأما الغذاء الغني بالكربوهيدرات ومنخفض الدهون فمخالف لجنسنا البشري. ويعدد المؤلف الفوائد من تناول الأغذية منخفضة الكربوهيدرات في ما يختص بالأمراض مثل أمراض القلب والأوعية والسكري واضطرابات الجهاز الهضمي والبدانة والسرطان. ويدعي المؤلف في قسم الخاص بأمراض القلب والأوعية بأن الدهون المشبعة والكوليسترول في الأغذية الحيوانية لا تسهم في أمراض القلب والأوعية ويجادل بأن النصيحة الغذائية في هذا الموضوع قد تصدعت.

نظام الحمية

تقيد الحمية تناول الكربوهيدرات بحيث لا يتجاوز المتناول اليومي منها 72 جرام (حوالي 6 قطع من الخبز تحتوي الواحدة منها على 12 جرام كربوهيدرات) ومن هنا جاءت تسمية الحمية. وتتكون قطعة الخبز الواحدة من:

- نصف كوب من الباستا الجافة.
- شريحة واحدة من الخبز.
- نصف قطعة من الجريب فروت.
- 225 مليلتر من الحليب أو الزبادي.

والأغذية التي تم تقييدها في الحمية تشمل تلك التي تحتوي على الكربوهيدرات (الخبز والمعجنات والحبوب والباستا والبطاطس) إضافة إلى الفواكه الحلوة والفواكه الجافة والأغذية المحلاة من أي نوع كانت (الزبادي والمشروبات والحلويات). ويمكن تناول كل الأغذية البروتينية مثل الجبن والخضراوات غير النشوية والدهون الصحية من مختلف المصادر النباتية والحيوانية مع تناول كميات متوسطة من المكسرات والحليب كامل الدسم. يمكن تناول الأغذية البروتينية مثل الطيور واللحوم والأسماك مقلية أو مشوية أو مخبوزة أو بالبخار. لا تقدم الحمية أي خطط محددة ولكنها تشرح كيفية نجاح خطة تناول الكربوهيدرات المنخفضة داخل الوجبات والوجبات الخفيفة. وجود جدول يظهر الكربوهيدرات بالجرامات لمختلف الأغذية يساعد القارئ في إعداد قوائم تحتوي على أنواع عديدة من الأغذية.

حمية حياة خالية من الخبز

الفتور

- بيض مخلوط مع خبز من الدقيق الكامل (بدون دهن).
- كوب من عصير الفواكه.

العشاء

- صدر دجاج مشوي مع بسلة طازجة أو مجمدة مغلية.
- سلطة خضراء مع زيت الزيتون وتتبيلة الخل.

الغداء

- شريحة تونة مشوية.
- فاصوليا خضراء مطبوخة بالبخار وأرز أسمر بالبخار.

الوجبات الخفيفة

- كوب زبادي من الحليب الكامل.
- قليل من المكسرات.

- قطعة من الجبن.
- تفاحة واحدة.

هل هذه الحمية صحية ؟

يعتبر برنامج حياة خالية من الخبز حمية متوسطة انخفاض الكربوهيدرات ويمكن ممارسة هذا البرنامج عن طريق تقييد الكربوهيدرات إلى أقل من 72 جرام في اليوم دون تقييد شديد للأغذية الصحية مثل الفواكه ومنتجات الألبان وكليهما مسموح به بكميات محدودة. وبالرغم من أن اسم هذا الكتاب هو "حياة بدون خبز" إلا أن تخطيط الوجبات يعتمد على مجموعة خبز كل واحدة منها تحتوي على 12 جرام من الكربوهيدرات ولذلك فإن هذه الحمية ليست حول تجنب الكربوهيدرات أو الخبز ولكن تقييد المتناول منها والبحث عن بدائل لتشكيل الأساس للوجبات. وتشجع الحمية فقد الوزن الصحي لأنك تقلل السعرات بينما تظل تتناول مختلف الكربوهيدرات. ومقارنة ببعض الخطط الأخرى فإن الكتاب معقد وتقني وربما يصعب على القارئ العادي أتباعه كل يوم. ويدعي مؤلفو الحمية بأن الأغذية منخفضة الكربوهيدرات تساعد أو تشفي السكري واضطرابات الجهاز الهضمي وأمراض القلب والأوعية وحتى السرطان. كما لا يتقبلون بأن الدهون المشبعة تساهم في زيادة كولسترول الدم ومستويات الكولسترول السيئ (LDL)، وعلى العكس فهم يطالبون بتناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة مثل الجبن والجبن القشدي والقشدة الحامضة والحليب الكامل. ولأن هناك أدلة كثيرة حول أن تقييد تناول الدهون المشبعة هو أمر بالغ الأهمية للوقاية من هذه الأمراض المزمنة فإن ذلك يعتبر خلل كبير في الحمية.

حمية اسكارسدال (Scarsdale Diet)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تدعي هذه الحمية مثل الحميات الأخرى الغنية بالبروتين ومنخفضة الكربوهيدرات بأنها تنتج فقد الوزن بواسطة إجبار الجسم على زيادة إنتاج الكيتونات.

كيف تعمل الادعاءات

تدعي هذه الحمية الغنية بالبروتين والمنخفضة الكربوهيدرات والمقيدة السعرات وقصيرة الأجل بأنها تغير من الاستقلاب مسببة فقد في الوزن يصل إلى 450 جرام في اليوم وحتى 9 كيلو جرام أو أكثر خلال أسبوعين. ولأن هذه الحمية منخفضة الدهون والكربوهيدرات فإن الجسم سيجبر على زيادة إنتاج الكيتونات والبدء بحرق مخزون الدهون أكثر من الكربوهيدرات للحصول على الطاقة. وينتج استقلاب الدهون الأجسام الكيتونية وكلما زادت كمية الأجسام الكيتونية المنتجة بواسطة الجسم زاد تحلل دهون الجسم وبالتالي يتم فقد المزيد من الوزن.

نظام الحمية

تسمح هذه الحمية بتناول 1000 سعر حراري أو أقل في اليوم بنسب 43% بروتين و 22.5% دهون و 34.5% كربوهيدرات. توزع السعرات بين الوجبات على مدى اليوم. ويسمح بتناول الجزر والكرفس فقط في الوجبات الخفيفة بينما لا يسمح بتناول الزيوت والمايونيز وتتبيلات السلطة الأخرى. يتم تبديل السلطة بالخل وعصير الليمون فقط وتؤكل الخضراوات بدون زبدة أو الزيت ويمكن استخدام عصير الليمون أو الخل

بدلاً عنهما. يجب إزالة الجلد عن الدجاج والديك الرومي قبل الأكل وأن تكون كل اللحوم حمراء ويمنع تناول المشروبات الكحولية إلا أنه يمكن تناول الكثير من الماء والقهوة منزوعة الكافيين والشاي والكولا المخففة. ولأن الحمية منخفضة الكربوهيدرات فهي مقتصرة على فترة 14 يوم يمكن أن تستمر 5 أو 9 أيام أو 14 يوم حسب مقدار الوزن الذي تريد فقده. وعند انقضاء الأسبوعين تتحول إلي ما يسمى " Keep trim program " الذي يقدم قائمة طويلة بالأغذية والمشروبات. وتشمل كأس واحدة من المشروبات الكحولية يومياً وكل اللحوم الحمراء إضافة إلي الدجاج والديك الرومي والأسماك والبيض والجبن والحساء والخضراوات والفواكه والمكسرات والخبز والبهارات والأعشاب والتتبيل والتوابل. ويظل الخبز مقيداً بشريحتين يومياً كما لا يسمح بتناول السكر والباستا والبطاطس والحلويات والقشدة والحليب الكامل ومنتجات الألبان المصنعة من الحليب الكامل واللحوم الدهنية.

حمية اسكارسدال

الفتور

- جريب فروت.
- شريحة من الخبز المحمص (بدون دهن).

العشاء

- تشكيلة من اللحوم الحمراء المطبوخة (شريحة دجاج وديك رومي ولسان ولحم بقر).
- شرائح طماطم طازجة أو مشوية أو مغلية.

الغداء

- سلطة سمك أو محار.
- شريحة من الخبز المحمص (بدون دهن).
- جريب فروت.

الوجبات الخفيفة

- الجزر أو الكرفس.

هل هذه الحمية صحية ؟

هي نسخة قديمة من حمية أتكينز. تنخفض الكربوهيدرات في هذه الحمية بصورة خطيرة كما تقتصر إلي الكثير من الفيتامينات والمعادن الرئيسية التي تتواجد في الكربوهيدرات ومنتجات الألبان. وعند ممارسة هذه الحمية يمكن أن تعمل على فقد الوزن ولكن تصعب المحافظة عليها لأنها شديدة التقييد والوجبات الخفيفة فيها محدودة. ومن المحتمل عند ممارسة هذا الحمية أن تشعر بالجوع بين الوجبات وبالتالي ستعمل على تناول وجبات حقيقة لترضي هذا الولع. ولأن هذه الحمية عالية المحتوي من البروتين فهي غير ملائمة للذين يعانون من أمراض الكلي وربما تتسبب بمخاطر صحية خطيرة إذا تمت ممارستها لأكثر من الأيام الموصي بها.

Food Doctor Diet (ضبط الكربوهيدرات)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)

- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

كتب هذه الحمية الدكتور أيان ماربر خريج معهد التغذية المثالية. وهو مدير عيادة Food Doctor في لندن والذي ينصح الزبائن حول المشكلات الغذائية. ويعد هذا البرنامج البسيط والواضح بالمساعدة في تحقيق جهاز هضمي صحي وصحة جيدة والتحكم بالوزن مدى الحياة دون الشعور بالجوع أو حساب السعرات.

كيف تعمل الادعاءات

تركز هذه الحمية على تحقيق صحة جيدة وخاصة بالنسبة للجهاز الهضمي. ويؤكد المؤلف بأن الجهاز الهضمي الصحي سيعزز من امتصاص العناصر الغذائية ويقلل الالتهاب بالسكريات والأغذية المصنعة والحلويات والمشروبات الفورية. ويعتمد المؤلف في الكتاب إلى تعليم القارئ الوظيفة الطبيعية للهضم والامتصاص وبكتيريا الأمعاء. وينصح البرنامج بالإضافة للبروتين خالي الدهون بتناول الكربوهيدرات المعقدة أو النشوية التي تتحلل ببطء والدهون الأحادية غير المشبعة والأغذية الصحية المتنوعة في الغذاء اليومي. كما ينصح المؤلف أيضاً بالتمارين المنتظمة ويعلن عن سلامة الحمية وبقائها وسهولة إتباعها.

نظام الحمية

تقول حمية Food Doctor على صحة الأمعاء. ويعتقد المؤلف بأن الغذاء الغني بالدهون المشبعة والأغذية المصنعة و/أو السكر يمكن أن يؤدي إلى نمو الخمائر والبكتيريا الضارة في الأمعاء والتي تسبب الانتفاخ والالتهاب بالطعام وبعض الحالات مثل القلاع. وتركز الحمية على البروتين الخالي من الدهون والدهون الأساسية والألياف والكربوهيدرات التي يتم امتصاصها ببطء. يبدأ الكتاب بخطة أولية تمتد لسبعة أيام صممت لتحسين الهضم وتقليل التخمر داخل الأمعاء. وترتكز الخطة حول وجبات صغيرة ووجبات خفيفة منتظمة. ويمنع تناول الفواكه في الأسبوع الأول لاحتوائها على الفركتوز والذي يعتقد المؤلف بأنه يعزز نمو البكتيريا الضارة. كما تمنع اللحوم في هذه المرحلة الأولية وأيضاً الشاي والقهوة والكحول. وتعقب المرحلة الأولية عشرة مبادئ حول كيفية تحقيق برنامج غذائي صحي طويل الأجل والذي يشير إليه المؤلف بـ "خطة للحياة". وترتكز الحمية على اختيار الكربوهيدرات ذات المؤشر السكري المنخفض ومن ثم خلطها مع الأغذية البروتينية خالية الدهون والخضراوات اللينة لإبطاء امتصاص ما تحتويه من السكريات داخل الدورة الدموية. ويقول المؤلف أن النسبة المثالية للعناصر الغذائية بالنسبة للغذاء تأتي من الوجبة التي يكون 40% من الغذاء في الطبق من البروتين الخالي من الدهون مثل صدر الدجاج المشوي و 20% من الكربوهيدرات المعقدة مثل الأرز الأسمر والنسبة الباقية من الخضراوات. وينصح المؤلف عند الأكل مساءً أن يكون 50% من الغذاء في الطبق من البروتين الخالي من الدهون مثل السمك المشوي والباقي من الخضراوات. توجد الكثير من الوصفات لتساعدك في النجاح خلال المرحلة الأولى إضافة إلى حساء الخضراوات والذي هو جزء مكمل في القائمة. كما يوجد أيضاً سجل غذائي يعينك في تعقب ما تأكل وتشرب إضافة إلى ما تشعر به خلال الثلاثة أيام الأولى من الأسبوع الأول. وأيضاً تتوفر قائمة تسوق لخطة الأيام السبعة. ويعرض الكتاب معلومات مفيدة حول شراء الأغذية والطرق الصحية للطبخ. كما يضع المؤلف قواعد محددة مثل أهمية تناول البروتين مع الكربوهيدرات وشرب ما يكفي من السوائل. ويحتوي الكتاب على أفكار حول تخطيط الوجبات والكثير من الوصفات الصحية التي تبدو لذيذة المذاق وسهلة الإعداد.

حمية Food Doctor

الفتور

- كوب من الماء الدافئ مع عصير الليمون.
- بيضتان مسلوقتان أو مخلوطتين.

- شريحة من خبز الراي محمصة.

العشاء

- كوب من حساء منزلي.
- صدر ديك رومي مشوي.
- أرز أسمر.
- سلطة تحتوي على 5 أنواع من الخضراوات المختلفة وأوراق السلطة.

الغداء

- خضراوات مقلية مثل الأرز مثل الجزر والكوسا والهلين وعرائيس الذرة مع صدر الدجاج بدون الجلد أو الروبيان.
- كوب من المياه المعدنية.

الوجبات الخفيفة

- فطيرة الشوفان مع شرائح الديك الرومي أو سلطة الأفوكادو (غواكامول).
- تفاح أو كمثري مع المكسرات.

هل هذه الحمية صحية؟

تعتبر قواعد الحمية صحيحة. وتقل أحجام الحصص في خطة الأيام السبعة وخطة الحياة مما يتسبب في الشعور بالجوع لدى الكثير ممن يحاولون إتباع هذه الحمية ولكن غالباً ما سيفقدون الوزن. وبالرغم من عدم اقتناعنا بمفهوم الجهاز الهضمي الصحي إلا أن توصيات الحمية صحية وربما تساعد القواعد المقترحة في تحقيق البعض لأهدافهم الغذائية. كما يحتوي الكتاب على الكثير من الوصفات الممتعة التي تزيد من قيمة الكتاب. ونحن لا نوافق على أن معظم مشكلات الوزن لدى المرضى لها علاقة بالتهابات الأمعاء ولكن ربما يكون هذا الكتاب مفيداً بالنسبة للمرضى الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي مثل عدم تحمل الغلوتين (مرض السيلياك).

حمية الساحل الجنوبي (South Beach Diet) (ضبط الكربوهيدرات)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

هذا البرنامج هو تعديل آخر للحميات منخفضة الكربوهيدرات وقد تم تطويره بواسطة أخصائي قلب شهير في ميامي لتحسين صحة مرضاه.

كيف تعمل الادعاءات

يعتقد مؤلف هذه الحمية بأن الحميات الأخرى منخفضة الكربوهيدرات مثل أتكر تتجاهل الجوانب الصحية للكربوهيدرات بتقييدها المتناول من هذه المجموعة الغذائية. ويدعي أيضاً بأن الحميات الأخرى منخفضة الكربوهيدرات تعزز من تناول الدهون المشبعة والبروتين والتي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع الجلسريدات الثلاثية والكوليسترول. أما هذه الحمية وعلى عكس الحميات الأخرى تقيد الكربوهيدرات السيئة مثل الخبز الأبيض ومنتجات القمح المكرر الأخرى والبطاطس والأرز الأبيض بينما يحافظ على تناول الكربوهيدرات الجيدة مثل الأرز الأسمر والباستا من الدقيق الكامل. يتم في المرحلة الأولى من الحمية والتي تستمر لمدة أسبوعين تجنب الكربوهيدرات تماماً إضافة إلى الفواكه والكحول. ويدعي المؤلف بأنها تغير الطريقة التي يتعامل بها الجسم مع الكربوهيدرات وتعكس أو تمنع مقاومة الأنسولين الذي يدل على السكري. تقدم الكربوهيدرات والفواكه تدريجياً بعد إكمال المرحلة الأولى. ويصبح قوام الحمية اللحوم الحمراء والخضراوات ومنتجات الألبان منخفضة الدسم والبيض. وتسهل متابعة الحمية لأنها تسمح لممارسيها بالأكل حتى الشبع وأيضاً تشجع تناول وجبة خفيفة منتصف النهار وتناول الحلويات في المساء إضافة إلى الشبع في الفطور. ونظرية حمية الساحل الجنوبي تقول بأن الوجبات المرتبة والوجبات الخفيفة الموصوفة في الكتاب ستحافظ على الشبع وتمنع تناول الوجبات الخفيفة من الكربوهيدرات الضارة مثل الخبز الهش والكعك والبسكويت.

نظام الحمية

تنقسم الحمية إلى ثلاثة مراحل. وفي كل مرحلة منها يمكن تناول ثلاثة وجبات ووجبة خفيفة في الفترة الصباحية وأخرى بعد الظهر. وتتغير قائمة الأغذية المسموح بها في كل مرحلة. ففي المرحلة الأولى والتي تستمر لمدة أسبوعين تستبعد الكربوهيدرات والفواكه والحلويات والكحول. أما في المرحلة الثانية فتصبح الحمية أكثر تساهلاً مع إعادة تقديم الفواكه والأغذية الممنوعة. فمثلاً إذا كنت تحب الشوكولاته فيمكن إضافتها في فترة المرحلة الثانية من الحمية. وفي المرحلة الثالثة فتكون للمحافظة حيث تضاف المزيد من الأغذية الممنوعة ولكن باعتدال. يحدث فقد الوزن في المرحلتين الأولى والثانية من البرنامج ويدعي المؤلف بأن الحمية تمتاز بالمرونة فمثلاً إذا كنت في عطلة واكتسبت بعض الوزن يمكنك ببساطة أن تبدأ من المرحلة الأولى لمدة أسبوعين متى عدت إلى الديار. تتوفر وصفات لكل مرحلة من الحمية إضافة إلى العديد من الوصفات من المطاعم في منطقة ميامي.

حمية الساحل الجنوبي (South Beach Diet) (المرحلة الأولى) الفتور

- كوب من عصير الخضراوات.
- عجة من بياض البيض مصنوعة من بديل البيض السائل مخلوط بالفلفل الأحمر المقطع والفلفل الأخضر المقطع وحلقات البصل والجبن المبشور منخفض الدهون.

العشاء

- سلطة الطاهي مخلوطة مع الخضراوات الورقية مغطاة بلحم فخذ وديك رومي مطبوخ وجبن الكوخ منخفضة الدهون وملعقتين من vinaigrette.
- هلام الفواكه خالي من السكر.

الغداء

- سالمون مشوي مع هليون بالبخار وهريس البطاطس.
- سلطة خضراء مع زيت الزيتون مع تنبيلة الخل.
- Virtually-fat-free fromage frais مع قطرات من نكهة مستخلص الفانيلا ومحلي ببديل السكر.

الوجبات الخفيفة

- الجبن الموزيريلا منخفضة الدسم.
- الخس مع جبن قشدي منخفض الدسم.

هل هذه الحمية صحية ؟

تعتبر بعض جوانب الحمية منطقية جداً وربما تساعد في محاولات فقد الوزن. فمثلاً الأكل حتى الشبع يمكن أن يساعد في الإبقاء على الحمية للفترة الضرورية. وتعتبر الحمية أيضاً صحية لأنها تشجع تناول الكثير الخضراوات وعلى عكس حمية أتكنز فهي لا تسمح بتناول غير محدود للدهون والبروتينات. يشجع ممارسي الحمية لاستخدام الزيوت الأحادية غير المشبعة مثل زيت الزيتون عند الطبخ وتناول حصص متوسطة من اللحوم الحمراء مثل الأسماك والطيور. ويجب أن تساعد هذه النصيحة ممارسي الحمية في تحسين الكوليسترول والدهون إضافة إلى فقد الوزن. ورغم ذلك يصعب التوقف التام عن تناول الكربوهيدرات حتى لو كان التوقف لأسبوعين وقد يجد الذين لم يتعودوا على متابعة الوصفات وإعداد الطعام كل يوم صعوبة في متابعة هذه الحمية. وأيضاً غياب الفواكه في المرحلة الأولى أمر مشكوك فيه. يعتبر الكتاب عملياً فهو يخصص فصلاً في الأكل خارج المنزل ويقدم العديد من الاقتراحات حول الأطعمة التي تقدم في المطاعم. ويشرح الكتاب معامل السكر - أي كيفية تأثير الكربوهيدرات على مستويات جلوكوز الدم فمثلاً تختلف البطاطا المخبوزة عن المهروسة أو المسلوقة لأن الجسم سيتعامل مع الأول بصورة أسرع. ويقترح المؤلف بأنه إذا كان لا بد من تناول البطاطا

المخبوزة فيجب تغطيتها بالجبن المبشور لأن ذلك سيجعلها صحية عن طريق إبطاء امتصاص الجسم للكربوهيدرات. تدعي الحمية بأنها مثبتة علمياً إلا أنه لا توجد معلومات حقيقية سوى جزء من نتائج التي يستشهد بها المؤلف. أما فكرة إمكانية منع تناول الوجبات الخفيفة عن طريق الإبقاء على الشبع فلا تزال غير مثبتة. وأخيراً وبالرغم من أن المؤلف تطرق إلى استخدام الأدوية إلا أنه أغفل تغطية فوائد التمارين ملمحاً إلي أن حمية الساحل الجنوبي وحدها كافية للمحافظة على الصحة. وهذه لا مبالاة خطيرة لأن التمارين عنصر أساسي في ضبط الوزن.

Picture Perfect Weight Loss (ضبط حجم الحصص)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

هذه الحمية والتي ابتكرها الدكتور شابيرو تأخذ أسمها من المقارنات الصورية للأغذية والتي تستخدم في معرفة حساب السعرات لمختلف الخيارات الغذائية.

كيف تعمل الادعاءات

قام الدكتور شابيرو خلال عمله في عيادة للاستشارات لأولئك الذين يرغبون في فقد الوزن والمحافظة عليه بتطوير برنامجاً سماه " Food Awareness Training " لتعليم زبائنه كيفية اتخاذ خيارات واعية حول الغذاء. وترتكز المبادئ على أنه يجب على الناس تغيير علاقتهم مع الطعام وتعلم اختيار الأطعمة منخفضة السعرات التي يمكن الأكل منها حتى الشبع وبحصص مرضية أكثر من البدائل الغنية بالسعرات والتي تتسبب في زيادة الوزن. يأتي فقد الوزن الناجح عند إتباع هذه الخطة من تطبيق مبادئ شابيرو في الالتزام بالغذاء منخفض السعرات وأيضاً بزيادة مستوى النشاط البدني.

نظام الحمية

طور الدكتور شابيرو برنامجاً مرناً وغير مقيد ولا توجد فيه أطعمة ممنوعة ولا تقدم فيه وصفات لوقت الأكل أو الحصص الصحيحة. يطلب عند البدء بهذه الحمية الاحتفاظ بسجل غذائي لمدة أسبوع على الأقل تسجل فيه وقت تناول الأطعمة وما نوع الأطعمة التي تناولتها مع مستوى الجوع والحالة عند الأكل. ويقدم الاحتفاظ بسجل غذائي وسيلة واعية لزيادة التروي والمسؤولية بالنسبة لخيارات الطعام وإظهار المخاطر في العادات الغذائية. فمجرد معرفة عاداتك الغذائية الحالية ستقوم باتخاذ خيارات صحية وتعديل سلوكك الغذائي. ولتقديم المساعدة في اتخاذ خيارات أفضل قام الدكتور شابيرو بتوفير صور تظهر بيانياً عدد السعرات في الحصص المختلفة من الأطعمة وأيضاً أضاف قائمة بالأطعمة التي يجب أن تتواجد لتأكلها في أي وقت ودليل تسوق من السوبر ماركت ودليل للتمارين وقائمة مختارة من المطاعم مع الخيارات.

Picture Perfect Weight Loss

الفتور

- كوب من الموز المقطع والبطيخ.
- سلمون مدخن.
- خبز بمبرنيكل.

العشاء

- سلطة مع الروبيان مع تنبيلة خفيفة.
- خبز العجينة الحامضة.

الغداء

- سلطانية من حساء المحار (شودر).
- باستا primavera.
- خليط من شراب توت العليق مع العنب.

الوجبات الخفيفة

- زبادي قليل الدسم.
- قطعة فواكه.
- كعك الأرز.
- قبضة يد من اللوز.

هل هذه الحمية صحية ؟

تظهر قوة خطة الدكتور شابيرو في تشديدها على الغذاء الصحي ومنخفض السعرات والتمارين المنتظمة. كما يقدم الدكتور شابيرو النصح في كيفية إعادة التفكير في علاقتك بالطعام والحميات على وجه الخصوص. ويعتبر السجل الغذائي وسيلة هامة في النجاح خاصة إذا كان هناك من تشاركه فيها من أجل ترسيخ الدعم والمسؤولية. فإذا استخدمت بصورة صحيحة فإن هذا البرنامج سيكمل تقليل السعرات دون الشعور بالحرمان. ليس بالضرورة حساب السعرات ولكن يجد بعض الناس صعوبة في تصور مقارنات السعرات والحصص. ربما يمر الشخص الذي يمارسه هذه الحمية بمفرده بأوقات عصبية أكثر من الذين يقومون بزيادة عيادة الدكتور شابيرو لمقابلة مستشاريه وعلماء التغذية.

حمية ضبط الوزن الحجمي (Volumetrics Weight control) (ضبط حجم الحصص)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

يشكل مفهوم الشبع أو الشعور بالامتلاء بعد الوجبة الأساس لبرنامج فقد الوزن والمحافظة عليه. ويعتقد المؤلف بأنه كلما زاد شعورك بالامتلاء بعد الوجبة قل احتمال الأكل بين الوجبات أو في الوجبة التالية.

كيف تعمل الحمية

يهدف البرنامج إلى إحداث الشبع بواسطة اختيار الأطعمة منخفضة السعرات وبكميات تشعرك بالامتلاء بدلاً من تناول نفس الكمية من الأطعمة الغنية بالسعرات. يحدث فقد الوزن الناجح في هذه الخطة بواسطة تقليل تناول الطاقة من خلال خيارات الطعام التي ترضي الشهية وتلبي الاحتياجات الغذائية اليومية الأمريكية وأيضاً بواسطة زيادة التمارين التي تقوم بها. يدعي المؤلف بأنه يمكنك توقع فقد ما بين 450 – 900

جرام من الوزن كل أسبوع. تتحقق المحافظة على الوزن بالموازنة بين السعرات المتناولة والسعرات المصروفة.

نظام الحمية

يقترح المؤلف تقليل تناول الطاقة إلي ما بين 500-1000 سعره في اليوم خلال مرحلة فقد الوزن والتي يجب أن لا تتجاوز 6 أشهر. كما ينصح بتناول ثلاثة وجبات في اليوم إضافة إلي الوجبات الخفيفة ويجب إتباع النسب الموجودة في دليل الهرم الغذائي لوزارة الزراعة الأمريكية. وهذا يعني أن تأتي 20-30% من السعرات الكلية من الدهون و55% من الكربوهيدرات من الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه (تناول 20-30 جرام من الألياف يومياً) و15% من السعرات الكلية من البروتينات وتشمل اللحوم الحمراء والأسماك قليلة الدهون والطيور بدون جلد. ويسمح في الحمية بتناول كميات متوسطة من السكر والكحول وأيضاً الشاي والقهوة. أما الماء (2.2 لتر يومياً للرجل و 2.9 لتر يومياً للنساء) فيمكن أن يأتي من الأطعمة أو المشروبات. لا يتم استبعاد أي أغذية في حمية ضبط الوزن الحجمي عدا تقييد تناول الأغذية الغنية بالسعرات.

حمية ضبط الوزن الحجمي

الطور

- سلطة فواكه حامضة.
- فطيرة إنجليزية مع دهن قليل السعرات ومربي قليل اسكر أو مركز فواكه.
- كوب من الحليب شبه المقشود.

العشاء

- فاصوليا مخلوطة مع الجبن مع رقائق تورتيلا وصلصة الطماطم.
- خوخ

الغداء

- شريحة خبز وكباب نباتي مع الهليون.
- سلطة خس مع تتبيلة منخفضة السعرات.
- مكعبات من البطيخ مع مغرفة من الزبادي المجمد خالي الدسم أو شراب.

الوجبات الخفيفة

- قبضة يد من المقرمشات.

هل هذه الحمية صحية ؟

تعتمد خطة ضبط الوزن الحجمي على أسس سليمة بالنسبة لفقد الوزن والمحافظة عليه ومدعومة بدراسات قصيرة المدى تؤكد إمكانية النجاح بينما يجري إجراء الدراسات طويلة المدى. ويقدم الكتاب تفسير واضح للمبادئ الأساسية للحمية وأيضاً إرشادات شاملة لاختيار أطعمة منخفضة السعرات ومنخفضة الطاقة. وتشتمل أيضاً على نماذج من قائمة للخط والوصفات. يتم فقد الوزن بصورة آمنة عن طريق اتخاذ خيارات طعام صحيحة وتقليل السعرات مع تلبية الاحتياجات الغذائية وزيادة النشاط البدني. ولا يوجد شعور بالجوع لعدم تجاهل أي غذاء الأمر الذي يضمن استمرارية البرنامج. هذا البرنامج آمن وفعال لكل شخص من زائدي الوزن للبدء. فإذا ما اتبعت هذا البرنامج فأجعل تناول الطاقة في حدود 1000 سعر في اليوم على الأقل وتناول مختلف أنواع الأطعمة.

خطة فقد الوزن 10/90 (90/10 Weight-loss Plan)

(ضبط حجم الحصص)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (لا)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

هذه الخطة منخفضة السعرات وغنية بالألياف والكيمياء النباتية ومضادات التأكسد ومنخفضة الدهون المشبعة. ويشير العنوان إلي أن يكون الأكل الصحي 90% من الوقت بينما النسبة المتبقية (10%) لأغذية التسلية.

كيف تعمل الادعاءات

في هذه الخطة التي تستمر 14 يوم والتي يمكن تكرارها لتحقيق الوزن المنشود يمكن فقد الوزن بتقييد تناول السعرات إلي ما بين 1200-1600 سعر حراري في اليوم اعتماداً على الوزن الحالي ومستوي النشاط البدني. ويجب أن تأتي 90% من السعرات اليومية من القوائم المتوفرة أما نسبة 10% المتبقية فمن أغذية التسلية. ويعول البرنامج على ضبط الحصص والسماح بتناول الأطعمة التي نرغب فيها ولكن بكميات متوسطة. وتشدد الخطة على النشاط البدني باعتباره عنصراً مهماً في فقد الوزن والمحافظة عليه. يدعي المؤلف بأنه يمكن فقد ما يقرب من 4.5 كيلو جرام في الأسبوعين الأوليين ولكنه يعترف بأن معظم هذا الفقد هو فقد للماء ويبلغ متوسط الفقد في الأسابيع اللاحقة 250 – 900 جرام. ولا ينصح المؤلف بفقد الوزن السريع لأنه غير آمن ويتسبب في فقد كتلة العضلات اللينة.

نظام الحماية

في خطة فقد الوزن 10/90 يتم إتباع قائمة يومية تشمل الفطور والغداء والوجبة الرئيسية والوجبات الخفيفة. وتختار كل يوم نوع من قائمة الأغذية الممتعة أو الوجبات الخفيفة والتي تؤكل في أي وقت خلال اليوم. وليس بالضرورة حساب السعرات إذا ما اتبعت القائمة ولكن هناك متوسط السعرات بالنسبة لكل وجبة إذا ما عجزت عن إتباع القوائم المتوفرة. تقدم الخطة قوائم لمدة 14 يوم بالإضافة إلي مجموعة بدائل رئيسية لتضفي على الخطة التنوع. وينصح بتناول الفيتامينات المتعددة والكالسيوم المضاف كما يشجع البرنامج على شرب الكثير من الماء والقهوة والشاي وماء الصودا. يقترح المؤلف قبل البدء بممارسة الحماية يجب الوقوف أمام المرأة والتحدث مع النفس وكتابة قياسات الملابس وقياسات الجسم وقياس دهن الجسم وإذا أمكن ذلك. وينصح المؤلف بتكرار ذلك بعد أسبوعين وبالتالي تكون على دراية بالتقدم في المجالات الأخرى بجانب الوزن.

خطة فقد الوزن 10/90 (90/10Weight-loss Plan)

الفطور

- وافل (كعك) من الحبوب الكاملة مع توت طازج.

الغداء

- جبن الكوتج مع سلطة فواكه طازجة.

الوجبة الرئيسية

- سبانخ.
- سلطة خضراء مع زيت الزيتون وتتبيلة الخل.

الوجبات الخفيفة

- أصابع الميسلي أو الحبوب
- الخبز الهش.

هل هذه الحمية صحية ؟

ترتكز خطة فقد الوزن 10/90 على الفكرة المثيرة بأن يكون 90% من الوقت في الأكل الصحي وليس في المشروبات المحلاة. لقد صممت القوائم بحيث تصبح منخفضة الدهون المشبعة وغنية بالألياف والكيمياء النباتية ومضادات الأكسدة. يمكن أن تصبح هذه الحمية رتيبة حتى لو استبدلت بعض خطط الوجبات الموجودة لأنه يتطلب تغييراً في عادات الأكل. من المهم أن تكون لديك خطة للوقت الذي يقضيه في المطبخ. من أجل جعل هذه الحمية أكثر استدامة، يجب أن تكون قادرة على إعداد القائمة كل أسبوعين للمدى الذي يحقق فقد الوزن المنشود. وتعتبر حمية 1200 سعر في اليوم من الصعب إتباعها بنجاح لفترة طويلة من الزمن. يحتوي الكتاب على أفكار حول كيفية جعل هذه الحمية أكثر استدامة. والمحافظة على الوزن ولكنها تصبح استدلالية عند تعليمك كيفية تحديد حجم الحصص خاصة عند الأكل خارج المنزل.

Change One Eating Plan Diet (ضبط حجم الحصص)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

تعتمد هذه الحمية على فكرة أنه لابد من مرور بعض الوقت للتعود على العادات الجديدة، لذلك تنصح هذه الحمية والتي تستمر لمدة 12 أسبوع بالقيام بتغيير واحد في العادات الغذائية كل أسبوع. وتتوفر المساعدة والمعلومات على الإنترنت.

كيف تعمل الادعاءات

تبدأ الحمية بتفحص الفطور العادي ومن ثم وفي خلال الشهر الأول تعمل على الغداء والوجبات الخفيفة والوجبة الرئيسية. يوفر كل فصل دليل لتظل ضمن 1300 سعر في اليوم (أو حتى 1600 سعر في اليوم بالنسبة لزائد الوزن) بواسطة التركيز على ضبط الحصص. وترتكز الحمية على مبدأ أن أصل مشكلات الوزن هي في الكمية التي تتناولها وليس في ما تأكل. وتوفر القوائم أسعار منخفضة دون المخاطرة بالقيم الغذائية أو تناول الألياف. ونسبة لوجود التمارين كجزء من البرنامج فيمكن توقع فقد للوزن بطريقة آمنة (حوالي 450 جرام في الأسبوع) والمحافظة على الوزن. أظهرت تجربة أن المتطوعين الذين أتبعوا البرنامج لفترة 12 أسبوع فقدوا حوالي 7.7 كيلو جرام.

نظام الحمية

يتم التركيز في الأسبوع الأول من الحمية على الفطور يبدأ اليوم بوجبة منخفضة السعرات ومتوازنة غذائياً ولكن يمكن تناول ما تتناوله عادة في باقي اليوم. يحدث التغيير تدريجياً في الثلاثة أسابيع التالية في الغداء والوجبات الخفيفة والوجبة الرئيسية حتى يتم تفحص كل العادات الغذائية اليومية. أما في الأسابيع الثمانية الأخيرة فيتم التركيز على كيفية القيام بخيارات جيدة عند الأكل خارج المنزل في العطلات وعطلات نهاية الأسبوع وكيفية الاحتفاظ بمخزون أطعمة صحية وكيفية دمج عادات أخرى جيدة مثل التمارين المنتظمة لتساعدك في التقدم باتجاه تحقيق هدفك. يسمح بتناول كل الأطعمة بكميات ملائمة كما تحتوي الحمية على الدهون الصحية بكميات معتدلة. تقدم الحمية اقتراحات حول الوجبات والوصفات كما تغطي المشكلات المحتملة وتشجيع من يمارسوها للاحتفاظ بسجل غذائي. يشتمل كل فصل على دليل يقدم الخطط المثلى لتسريع فقد الوزن.

Change One Eating Plan

الفتور

- كوب زبادي مغطى بطبقة من الحبوب المسحوقة والفواكه والجوز.

العشاء

- سلطة الطاهي مع صدر ديك رومي مطبوخ ولحم فخذ وجبن مبشورة وتتبيلة قليلة الدسم.
- خبز من الحبوب الكاملة.
- قطع من الشمام.

الغداء

- شريحة هالبوت مقليه مع بصل مقلي وحلقات البصل والباستا والكوسا بالبهار.
- حلوي العنب.

الوجبات الخفيفة

- رقائق التورتيللا المخبوزة.

هل الحمية صحيحة ؟

تقدم الحمية نظام غذائي سليم يؤدي إلى فقد الوزن وضبط الوزن دون المخاطرة بالتغذية الجيدة. وتوفر الوصفات وخطط الوجبات ودليل التسوق أدوات مفيدة طوال فترة الخطة. وتثبت قيمة الدعم المباشر والمعلومات الإضافية لأن الذين يحصلون على تأييد مجموعة الدعم يحققون الكثير من النجاح في جهودهم لفقد الوزن أكثر من الذين يحاولون بمفردهم.

حمية ثورة الجلوكوز (Glucose Revolution Diet) (المؤشر السكري)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

تم تطوير هذه الحمية اعتماداً على المؤشر السكري لمساعدة مرضي السكري ولكن التشديد على الحبوب غير المكررة والكربوهيدرات المفيدة والأغذية منخفضة الدهون والكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة سيساعد قطاع كبير من الناس على فقد الوزن الصحي.

كيف تعمل الادعاءات

ترتكز ثورة الجلوكوز على أبحاث مكثفة حول المؤشر السكري وهي طريقة عديدة لوصف الطريقة التي تؤثر بها الكربوهيدرات الموجودة في غذاء الفرد على مستويات سكر الدم. تزيد الأغذية عالية المؤشر السكري من مستويات سكر الدم مسببة ارتفاع سريع ثم هبوط لاحق في سكر الدم محفزة الاستجابة المعاكسة وربما شهية متزايدة. تدعي هذه الحمية ضمان تناول ما يكفي وتناول النوع الصحيح من الكربوهيدرات وهي موجهة لمساعدة مرضي السكري والذين يعانون من دهون زائدة في منطقة البطن.

نظام الحمية

تعتمد الحماية على اختيار الأطعمة منخفضة المؤشر السكري. لأن هذه الأطعمة لها فائدة في فقد الوزن لأنها تحتوي على الكثير من الألياف وبالتالي تشعرك بالامتلاء وتسكت الجوع بالإضافة إلى أن مثل هذه الأطعمة أقل تعرضاً للمعالجة وتحتوي على السكر بدرجة أقل من الأطعمة ذات المؤشر السكري المرتفع. وتشمل التوصيات تناول خمسة حصص من الخضراوات والبقول يومياً وحصتين من الفواكه وأربعة حصص من الخبز والحبوب والأكل بانتظام وتقليل المتناول من الدهون الكلية والدهون المشبعة.

ثورة الجلوكوز

الطور

- نخالة الحبوب مع الحليب المقشود أو شبه المقشود.
- خبز الحبوب الكاملة مع مربى قليل السكر.

العشاء

- سندوتش من الدجاج أو الديك الرومي أو لحم الفخذ من خبز الحبوب الكاملة أو الدقيق الكامل.
- سلطة خضراء

الغداء

- الدجاج المشوي مع البطاطا الحلوة المخبوزة والفلفل الأخضر والأحمر المقلي.
- أيس كريم قليل الدسم مع شرائح من الكمثرى الطازج أو الكمثرى المعلب في عصير فواكه.

الوجبات الخفيفة

- فواكه طازجة.

هل الحماية صحية ؟

كان مفهوم المؤشر السكري موضع خلاف لسنوات عديدة نتيجة لاختلاف التقنية المستخدمة في قياس سرعة استجابة الجلوكوز ولكن ومع المزيد من الطرق الحديثة ووضع مواصفات عالمية للقياسات أصبح المؤشر السكري طريقة لتقييم تأثير الكربوهيدرات على مستويات سكر الدم سواء تم تناوله منفرداً أو مع الوجبات. وهذا المفهوم مهم بصورة خاصة بالنسبة لمرضى السكري ولمن يعانون من زيادة الدهون في منطقة البطن لأن مقاومة الأنسولين المصاحبة لهذه الحالات يصعب معها على هذه الأجسام استقلاب كميات كبيرة من الكربوهيدرات. وقد تم تحريف المؤشر السكري ليشكل الأساس للحميات الأخرى المعروفة مما تسبب في سوء فهم للفكرة. ويوصي الكتاب باتباع طريقة متوازنة طويلة المدى يمكن المحافظة عليها بنجاح. تساند الخطة تناول الكثير من الخضراوات الغنية بالألياف والبقول يومياً والإكثار من الفواكه الطازجة وخبز الحبوب الكاملة والحبوب ذات المؤشر السكري المنخفض وتقليل المتناول من الدهون المشبعة وسيعزز هذا البرنامج من فقد الوزن الصحي والمتوازن. وربما تكون حمية ثورة الجلوكوز مفيدة لمرضى السكري النوع الثاني. توجد نصائح حول الكميات في قسم فقد الوزن.

Montignac Method

(المؤشر السكري)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)

- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

تم تطويرها بواسطة Michel Montignac وتجمع هذه الخطة التقليل من تناول الأطعمة ذات المؤشر السكري المرتفع مع توصيات حول مجموعة محددة من الأغذية.

كيف تعمل الادعاءات

ترتكز الحمية على تقليل الأطعمة ذات المؤشر السكري المرتفع وزيادة تناول الأطعمة منخفضة المؤشر السكري والغنية بالألياف ومنخفضة الدهون مع بعض المجموعات الغذائية المحددة. لا تحتاج إلي حساب السعرات في الحمية ويمكنك تناول ما تشاء طالما كان من نوع الطعام الصحيح. صنفت الأطعمة في الحمية إلي: كربوهيدرات (جيدة وسيئة) وشحوم (اللحوم والألبان والزيوت) والكربوهيدرات – الشحوم (المكسرات والأفوكادو وفضلات الذبيحة) والألياف (الخضراوات والحبوب الكاملة). لا يسمح بتناول الكربوهيدرات والشحوم في وجبة واحدة.

نظام الحمية

قسمت الحمية إلى مرحلتين:

- تتكون المرحلة الأولى للحمية من ثلاثة وجبات في اليوم ثم تتبعها أسس جمع الأغذية (الفواكه التي تصنف ككربوهيدرات جيدة يجب تناولها منفردة وليس مع أو قرب وقت الوجبات).
- يسمح في المرحلة الثانية بالتناول التدريجي لبعض الكربوهيدرات السيئة. يمكن البدء بتناول القليل من الشوكولاته السمراء غير المحلاة. ويجب تقليل الشرب مع الوجبات لكن يمكن شرب الكثير في أي وقت آخر. تجنب تناول القهوة والشاي معاً.

Montignac method

الصباح الباكر

- عنب

الفتور

- عصيدة مع حليب مقشود

العشاء

- دجاج مشوي مع أرز الحبوب الكاملة (الأسمر) والطماطم والكوسا.
- جبن خالي دسم.
- هريس تفاح.

الغداء

- سلطة هندباء مع شرائح بيض مسلوق وشرائح الطماطم وجبن مبشور وتتبيلة خالي سكر

الوجبات الخفيفة

- شوكولاته سمراء في المرحلة الثانية فقط.

هل الحمية صحية ؟

يتحقق فقد الوزن في هذه الحمية بواسطة التقليل من تناول الطاقة والذي يحدث عند التخلي عن بعض الأطعمة مثل الرقائق والمعجنات. وإمكانية تناول بعض الشوكولاته والقليل من الخمر في المرحلة الثانية تفسر شعبية الحمية. وبالرغم من أن المؤلف ليس ممارساً صحياً إلا أنه يدعي ادعاءات غير علمية وغير صحيحة. فمثلاً يقول رغم تقليل الأمريكيون لمتناول الطاقة بنسبة 30% في المائة عام الماضية إلا أنهم أصبحوا أكثر بدانة. وفي الواقع زاد الأمريكيون تناول الطاقة في السنوات العشرين الماضية حوالي 200 سعر في اليوم. وفشل مونتقناك في دراسة النشاط البدني والذين انخفض بصورة ملحوظة عن القرن الماضي، والسبب هو نمط حياتنا الخامل إضافة إلي زيادة تناول الطاقة والذي يؤدي إلي زيادة الوزن في الكبار والصغار. ويعتقد المؤلف أيضاً بأن الكربوهيدرات السيئة - ذات المؤشر السكري المرتفع - تتعارض مع امتصاص الدهون عندما يتم تناولهما معاً مما يؤدي إلي تخزين الدهون في الجسم. ولكن عند وقف الامتصاص لا يتم تخزين الدهون. والطريقة المثلي لمنع تخزين الدهون هو تجنب أكلها في المقام الأول. إذا أردت ممارسة هذه الحمية فعليك تناول الفيتامينات والمعادن المضافة كل يوم.

GI Point Diet (المؤشر السكري)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

كتبت هذه الحمية بواسطة مجموعة من المؤلفين وترتكز على المؤشر السكري ولكنها أيضاً تقود باتجاه حمية منخفضة الدهون وتحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات.

كيف تعمل الحمية

يعطي المؤلفون عدد من النقاط (GIPs) لكل من مئات الأطعمة المختلفة. وتحدد عدد النقاط المعطاة بواسطة المؤشر السكري إضافة إلى محتوى السعرات في الغذاء المعني. فمثلاً ينخفض عدد النقاط (GIPs) في الأطعمة البروتينية منخفضة الدهون وأغلب الفواكه. ويحتوي الكتاب على جدول يوضح عدد النقاط (GIPs). ويدعي المؤلفون نجاح الحمية لأنها تشعرك بالامتلاء وأنت تفقد الوزن. وهذا يسهل أمر متابعة الحمية. وفي الواقع تشجع هذه الحمية القيام بخيارات منخفضة الدهون وضبط أحجام الحصص مما يسهم في فقد الوزن بواسطة تقييد عدد المتناول من السعرات الكلية.

نظام الحمية

في الأسبوعين التمهيديين والتي تسمى مرحلة " start-it " يسمح للرجال بتناول 22 GIPs وللنساء 17 GIPs (نقاط المؤشر السكري) كل يوم. وتعتبر هذه ضربة البداية بالنسبة للحمية عندما ترغب في فقد الوزن بسرعة مقبولة. ثم تليها مرحلة " lose-it " وفيها يسمح للرجال بتناول 25 GIPs وللنساء 20 GIPs كل يوم. وبالرغم من أن هذا يعني تناول أكثر من المرحلة الأولى " start-it " إلا أن المؤلفون يقولون بأنه سيكون هناك فقد وزن ثابت ومحسوس يصل إلى 450-900 جرام في الأسبوع. ويسمح للرجال والنساء خلال المرحلتين الأوليتين تناول 200 مل من الحليب المقشود والمشروبات الخفيفة والماء المنكهة الخالي من السكر والسكواش. ويسمح أيضاً للنساء بسبع وحدات من الخمر في الأسبوع وللرجال حتى عشرة وحدات. ولا يوجد تقييد على كمية الخضراوات التي يتم تناولها. وعند بلوغ الوزن المنشود يشجع ممارسي الحمية على مواصلة المرحلة الثالثة " keep-it " والتي صممت للمساعدة في المحافظة على الوزن الذي تم تحقيقه. تنصح إرشادات الحمية على تناول ثلاثة وجبات وثلاثة وجبات خفيفة كل يوم تتألف من مختلف الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية المختلفة. ويحتوي الكتاب على وصفات وقائمة بالخطط إضافة إلى نصائح حول الأكل خارج المنزل. تشجع الحمية على القيام بتمارين يومية - على الأقل لفترتين عشرة دقائق لكل فترة من النشاط البدني - كما تقدم بعض الأفكار التي تساعدك على البدء.

GI Point Diet

الطور

- كوب كوكتيل عصير الطماطم.
- كوب من رقائق النخالة مع حليب نصف مقشود.

العشاء

- كوب من قشدة حساء الطماطم.
- سلطة يونانية (جبن فيتا وزيتون وطماطم وخيار وبصل) مع تتبيلة خالية من الزيت
- فراولة وهلام خالي من السكر.

الغداء

- دجاج مشوي مع الزنجبيل والخضراوات (الفلل الأخضر والأحمر والكوسا وزهور البروكولي والفطر).
- أرز بسمتي.
- جريب.

الوجبات الخفيفة

- فواكه طازجة أو مجففة وبسكويت.

هل الحمية صحية ؟

تتوافق الحمية مع الإرشادات الحالية حول الأكل الصحي وتحتوي على نصائح حول تقنيات التعديل السلوكي إلى جانب أفكار تحفيزية تساعد الناس على القيام بتغييرات دائمة في عاداتهم الغذائية. وهناك أدلة حول أن القيام باختيار حمية تعتمد على الأغذية الكربوهيدراتية منخفضة المؤشر السكري والحبوب الكاملة يمكن أن يساعد في الوقاية من المشكلات الصحية مثل أمراض القلب والسكري. وربما يصعب إتباع الحمية لأن على ممارسيها تناول الأغذية الموجودة على القوائم وحساب النقاط طوال اليوم (أو معرفة ما سيتناولونه مسبقاً) وأيضاً يشكل الجوع معضلة خلال المرحلة الأولى المسماة "start-it".

Hay Diet

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

قدمت الحمية في ثلاثينيات القرن الماضي بواسطة الدكتور (William Hay) والذي أعتقد أن استبعاد الأطعمة المكررة من الغذاء وتجنب تناول البروتين والنشا في وجبة واحدة يساعد الجسم في معالجة نفسه ويحدث فقد الوزن كفائدة إضافية.

كيف تعمل الحمية

ترتكز الحمية على الاعتقاد القائل بأن زيادة الوزن ناجمة عن عدم توازن الاستقلاب مما يتسبب في ضعف الهضم. ووفقاً لهذه النظرية - والتي اعتمدت على تجارب أجريت في ثلاثينيات القرن الماضي باستخدام تقنيات أصبحت مهجورة الآن - يحدث عدم التوازن لأننا نأكل غذاء مشكل وتعمل الإنزيمات المطلوبة لهضم الكربوهيدرات والبروتينات في ببتات كيميائية مختلفة. ولذلك يتسبب تناول الغذاء المخلوط بصورة خاطئة في أن يصبح الجسم في حالة حمضية أكثر من الحالة القاعدية. وحسب قول المؤلف تحتاج الأطعمة النشوية والبروتينية إلى ظروف مختلفة داخل الجهاز الهضمي ليتم هضمها ويجب عدم جمعها في وجبة واحدة بل يجب أن تكون هناك 4 ساعات بين كل وجبة وأخرى. صنفت الأغذية في هذه الحمية وفقاً لاحتياجاتها الكيميائية بالنسبة للهضم الفعال :

- تعتبر الخضراوات والفواكه أغذية قاعدية وهي جيدة للصحة.
- أما معظم الأغذية البروتينية (اللحوم والأسماك والبيض والطيور والجبن) حمضية وبالتالي يجب التقليل منها.
- وتعتبر الأغذية النشوية حمضية أيضاً ويجب التقليل منها.

نظام الحمية

تصف الحمية كل الأغذية الطبيعية مع 50% من الفواكه الطازجة والخضراوات والسلطة. لا يسمح بتناول الأغذية المصنعة والمكررة مثل الدقيق الأبيض والسكر. والمقصود بالمصطلح "خلط الأغذية" هو تناول البروتينات المركزة مثل اللحوم والجبن في وجبات منفصلة عن الكربوهيدرات. وتشمل قواعد الأكل الصحي تجنب الأطعمة المصنعة والمكررة وتناول الحبوب الكاملة فقط وتقليل المتناول من الحليب وتجنب خلط الأطعمة المتعارضة. وتشكل الأطعمة المتعادلة مثل الخضراوات والمكسرات والحبوب والزيوت الأساس للحمية ويمكن تناول هذه الأطعمة سواء مع البروتينات أو النشويات.

Hay Diet

الفتور

- كوب زبادي عادي مع شرائح التفاح ورقائق اللوز.

العشاء

- سندوتش موز محمص.
- خليط من العنب والبندق والزبيب.
- الكمثري الطازج.

الغداء

- سمك قد مشوي مع الجزر والفاصوليا وقرنبيط.
- سلطة الفواكه مع الأناناس والبرتقال الطازج.

الوجبات الخفيفة

- فواكه طازجة.
- الخضراوات المقطعة.

Somersizing (خلط الغذاء)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

أنشأت مؤلفة هذه الحمية Suzanne Somers طرق للتباهي والتمتع بالأطعمة داخل نسختها من

برنامج

خلط الأطعمة.

كيف تعمل الادعاءات

تدعي المؤلفة إعادة برمجة الاستقلاب لحرق الدهون بواسطة توفير مصدر ثابت للطاقة عن طريق وجبات صغيرة متكررة والكثير من الفواكه والخضراوات طوال اليوم. لا حاجة لمراقبة الحصص أو حساب السعرات ولكن تحتاج إلى التفكير بشأن النوع الذي تتناوله في أي وقت من الأوقات. وتساند الحمية تناول البروتينات والدهون مع الخضراوات دون الكربوهيدرات الأخرى. وتناول الكربوهيدرات مع الخضراوات دون الدهون. ويجب تجنب السكر والدقيق الأبيض والكحول والكافيين ويجب تناول الفواكه لوحدها أو على معدة فارغة.

نظام الحمية

تمنع الحمية كل المشروبات الكحولية والتي تحتوي على الكافيين (يسمح بتناول القهوة منزوعة الكافيين). كما تمنع الأغذية المسماة (Junk food) مثل السكر والعسل والشمندر والجزر والدقيق الأبيض والباستا والأرز الأبيض والذرة الحلوة والموز والبطاطس والبطاطا الحلوة والقرع بينما يجب تقييد المكسرات

والزيتون والأفكادو والكبد والجوز والحليب (غير المقشود) والتوفيو وحليب الصويا لأنها أغذية مشكلة تحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات وتنادي الحمية بعدم تناولهما معاً. والنقاط الرئيسية في الحمية هي:

- يجب تناول الفواكه وحدها أو على معدة فارغة.
- يجب تناول الكربوهيدرات مع الأغذية الكربوهيدراتية الأخرى فقط.
- يمكن تناول البروتينات والدهون معاً.

Somersizing

الفتور

- خبز الحبوب الكاملة مع جببن الكوخ خالي الدسم.

العشاء

- سمك مشوي مع صلصة الليمون والزبدة و mange-tout مخلوطة بالزبدة.
- سلطة خضراء مع تتبيلة خالي سكر.

الغداء

- لحم يشوي مع البصل وشرائح الطماطم الطازجة والهليون بالبهار.
- سلطة خضراء مع تتبيلة vinaigrette.

الوجبات الخفيفة

- الخوخ.

هل الحمية صحية ؟

وبإتباع قواعد الحمية يصبح فقد الوزن ناجحاً نتيجة للتقليل من المجموعات الغذائية وتقليل المتناول اليومي للسعرات. وعند إضافة التمارين لذلك يشجع المزيغ فقد الوزن. يعتبر تقليل تناول بعض الأطعمة المصنعة منخفضة الألياف والغنية بالسكر وتناول الكثير من الخضراوات الطازجة طريقة صحية ولكن من غير المفهوم تقييد بعض الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات والبروتين معاً (مثل الأفكادو) لأنها تتواجد هكذا في الطبيعة. ونحن نعلم أيضاً أن المكسرات والزيتون والأفكادو مصادر ممتازة للدهون الأحادية غير المشبعة والتي تساعد في الوقاية من أمراض القلب والأوعية. ومع ذلك من غير المفهوم اقتراح تناول الدهون والبروتين معاً بينما تمنع تناول الكربوهيدرات والبروتين معاً. يدعي المؤلف بأنه عند تناول الكربوهيدرات والبروتين معاً فإن إنزيماتهما تبطل بعضها البعض فتتعرثر عملية الهضم مما يؤدي إلي زيادة الوزن. وفي الواقع فإن معظم الأغذية تحتوي طبيعياً على هذه العناصر الغذائية الكبرى الثلاثة (الكربوهيدرات والبروتين والدهون) بنسب مختلفة وبالتالي لا يوجد سبب للاعتقاد بأنها لا تهضم معاً داخل الجسم بصورة جيدة.

New Beverly Hills Diet

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

وفقاً لمؤلف هذه الحمية والذي يدعي أنها خطة غذائية لنمط حياة يستمر 35 يوم أكثر من كونها حمية أن مفتاح فقد الوزن والشعور بالصحة هو تحسين الهضم بواسطة خلط الدهون والكربوهيدرات والبروتين بطريقة صحيحة.

كيف تعمل الحمية

تعتقد المؤلفة (Judy Mazel) بأنه عند تناول الكربوهيدرات مع البروتينات فإنها تعلق ولا يتم هضمها جيداً. وتقول المؤلفة وفي حالة عدم هضم الكربوهيدرات يتم تخزينها كدهون. والحقيقة هي أن البروتينات هي أكثر الأغذية صعوبة في الهضم والكربوهيدرات سهلة الهضم والفواكه هي الأسهل. لا تتعارض الدهون مع هضم أي من البروتينات أو الكربوهيدرات ولكن يجب عدم تناولها مع الفواكه لأن الفواكه تهضم سريعاً لذلك يجب تناولها منفردة أو تعلق داخل المعدة بواسطة الأغذية الأخرى. والطريقة المثلى هي تناول البروتينات مع البروتينات الأخرى والكربوهيدرات مع الكربوهيدرات الأخرى والفواكه لوحدها.

نظام الحمية

خلافًا لما في الطبعة الأولى من الكتاب تشمل حمية Beverly Hills الجديدة أغذية من جميع المجموعات الغذائية إضافة إلي البروتين الحيواني خلال العشرة أيام الأولى. تنصح الحمية بدء اليوم بتناول الفواكه، يمكنك تناول الكمية التي تريدها من الفواكه ولكن يجب تجنب خلط الفواكه وكذلك تجنب تناولها بعد تناول البروتين أو الكربوهيدرات. إذا تناولت الأغذية الكربوهيدراتية (مثل النشويات أو الخضراوات أو السلطة أو الحبوب) بعد أكل الفواكه فأنت تأكل الكربوهيدرات دون تقييد حتى تأكل البروتين. وعند تناول البروتين (مثل اللحم أو الأسماك أو الحليب أو الزبادي أو الجبن أو المكسرات أو البذور) فيجب أن يكون 80% مما ستتناوله باقي اليوم من البروتين فقط. وإذا أردت أن تتناول ما يسميه المؤلف "بالوجبة المفتوحة" (تخلط فيها الكربوهيدرات والبروتين مثل الهامبرجر والرقائق) فيجب تناول الكربوهيدرات فقط في الغداء والوجبات الخفيفة من ذلك اليوم. يمكن خلط الدهون (مثل الزبدة والمايونيز والزيت والقشدة الحامضة والقشدة المزدوجة) مع الكربوهيدرات أو البروتينات. لا يسمح بتناول الكولا المخففة والمحليات الصناعية في هذه الحمية. وتعتبر أغلب المشروبات الكحولية من الكربوهيدرات ويجب تناولها مع الكربوهيدرات الأخرى فقط. ورغم ذلك تعتبر الخمور من الفواكه ولذلك يجب أن تخلط فقط مع الفواكه الأخرى. وتشمل الخطة أيضاً الترياق وال precedotes لموازنة الآثار الجانبية السالبة لتناول الأطعمة التي يصعب هضمها. الترياق هي أطعمة يتم تناولها في فطور اليوم التالي لتناول الأطعمة التي يصعب هضمها بينما precedotes هي أطعمة يتم تناولها في فطور اليوم الذي تتوقع أن تتناول فيه أطعمة يعصب هضمها. فمثلاً قبل تناول الأطعمة الدهنية أو القشدية أو الجبن يجب تناول الكثير من التفاح أو الفراولة ك precedotes. وكخيار يمكن تناول واحدة من هذه الفواكه كترياق في فطور اليوم التالي لتناول الأطعمة التي يصعب هضمها. ليس مهماً تناول المواد المضافة في هذه الحمية ولكن يمكن تناول رقائق الخميرة الغذائية المخلوطة بالماء من أجل الحصول على فيتامين ب وبذور السمسم كمصدر للكالسيوم والطحالب الزرقاء والخضراء كمصدر للعناصر الغذائية الطبيعية. وينصح أيضاً بتناول 1000 ملجم من فيتامين ج المضاف مع الفلافونيدات.

New Beverly Hills Diet

الفطور

- مشمش مجفف.

العشاء

- سلطة سبانخ مع الكراث والفطر وتتبيلة مازل (خل الأرز وزيت السمسم والقرنفل والثوم والزنجبيل والقلقل).

الغداء

- الباستا مع صلصة المارينارا والبروكولي.

الوجبات الخفيفة

- كل الكربوهيدرات أو البروتين أو الفواكه اعتماداً على اليوم.

هل الحمية صحية ؟

تعتمد الحمية على مفهوم خلط الأطعمة - وهي النظرية التي لا يدعمها دليل علمي. وتبدو فكرة أن الكربوهيدرات يتم تخزينها كدهون نتيجة لعدم هضمها جيداً غير مفهومة من وجهة النظر الطبية. ولا يوجد دليل علمي حول تأثير تركيب الأغذية على الطريقة التي تهضم بها الإنزيمات الطعام. وعلى كل حال تحتوي معظم الأغذية التي تتواجد في الطبيعة على بعض البروتينات والدهون والكربوهيدرات مما يجعل من غير الممكن أن لا تتعامل أجسامنا مع هذا الخليط من العناصر الغذائية. ربما يتأخر امتصاص الكربوهيدرات إذا ما خلطت مع الأطعمة الأخرى ولكن لا يهم ماذا نأكل مع الكربوهيدرات لأنه سيتم امتصاصها. إذا اخترت

مصادر غنية بالألياف والكربوهيدرات المعقدة مثل خبز الدقيق الكامل فستأخذ وقتاً أطول ليتم امتصاصها بواسطة الجسم أكثر من الكربوهيدرات البسيطة مثل الحلويات أو المشروبات الفوارة.

يمكن أن تفقد الوزن في هذه الحمية نتيجة للانخفاض الشديد في السعرات التي تتناولها ولكن حاول أن تتذكر أي الأطعمة يجب أن تأكل ومتى وعلى أي خليط وهو أمر مربك وزمن تناول وهو محير جداً خاصة عند الأكل خارج المنزل أو عند إعداد الوجبات للعائلة. هذه الحمية هي تحسين للنسخة القديمة وفي رأينا لا تزال حمية مقيدة وغير متوازنة.

Fit For Life

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

هذه الحمية أخرى تدعي أن خلط الأغذية بطرق معينة يحسن من عمليات الهضم وبالتالي يؤدي إلي فقد وزن ناجح.

كيف تعمل الادعاءات

هذا أساساً نظام غذائي خالي من الأغذية المصنعة. وتعتبر هذه الحمية غنية بالفواكه والخضراوات ومقيدة في منتجات الألبان واللحوم. وينصح أيضاً بتناول الأطعمة في خلطات خاصة وفي أوقات معينة من اليوم. والهدف من ذلك هو تحقيق فقد وزن سريع اعتماداً على متى وكيف تأكل. وتعتمد الحمية على نظريات مختلفة تشمل دورات الجسم الطبيعية ومحتوي الأغذية من الماء وخلط الأطعمة وأكل الفواكه وإبطال السموم. والنظرية التي تدعم هذه الحمية تقول بأن الجسم غير مصمم لهضم أكثر غذاء مركز واحد داخل المعدة في وقت واحد (أي غذاء بخلاف الفواكه أو الخضراوات يعتبر غذاءً مركزاً). واستشهد المؤلفون بأبحاث أجريت في أربعينيات القرن الماضي تقول بأنه لا يتم هضم الكربوهيدرات والبروتينات إذا ما تم تناولهما معاً. إضافة إلي قولهم أن تناول غذاءين مركزين معاً سيتسبب في فساد الطعام نتيجة لعدم هضمه جيداً. أما فكرة الاعتماد على الأغذية الغنية بالماء مثل الفواكه هو للمحافظة على محتوى الجسم من الماء واستكمال النقص فيه ولمنع تكسد الفضلات. ويناصر الكتاب أيضاً نظرية " النظافة الطبيعية " وهي نظرية تقول بأن الجسم يسعى باستمرار لتنظيف نفسه من الفضلات وهذا يساعد هذه العملية مع تحسين الصحة. ووفقاً للمؤلفين يعمل الجسم على دورات:

- من الظهر إلي 8 مساءً هي للتخصيص (الأكل والهضم).
- من 8 مساءً إلي 4 صباحاً للاستيعاب (الامتصاص والاستخدام).
- من 4 صباحاً إلي الظهر للإخراج (من فضلات الجسم وشوائب الطعام).

نظام الحمية

تنصح الحمية بتناول الفواكه فقط في الصباح وتناول الخضراوات الطازجة مع خبز الحبوب الكاملة أو حساء الخضار في الغداء وتناول السلطة مع الحبوب واللحوم في الوجبة الرئيسية. ويعترض المؤلفون على الطبخ ويدعون بأنه يزيل الماء من الأغذية ويدمر إنزيماتها الطبيعية. ويوصى المؤلفون بتناول الماء المقطر إذا لم يحتوي الغذاء على ما يكفي من الأغذية الغنية بالماء لافتراض أن المعادن الموجودة في المياه الطبيعية

لها ارتباط بالكولسترول وتكون (plaque). يجب تناول الفواكه بكثرة ولكن يجب تناولها منفصلة أو بعد فترة من تناول أي غذاء آخر.

Fit For Life

الفتور

- سلطة فواكه من الموز والجريب فروت والتفاح.

العشاء

- سلطة خضار من الخس والطماطم والخيار والزيتون وكرنب بروكسل وبذور زهرة الشمس أو السمسم.
- خبز الحبوب الكاملة.

الغداء

- كوب من حساء القرنبيط القشدي.
- صدر الدجاج المشوي مع فاصوليا خضراء بالبهار.
- سلطة خضراء.
- كوب من عصير الخضار.

الوجبات الخفيفة

- قبضة يد من اللوز.

هل الحمية صحية ؟

عن طريق تقييد أغذية معينة ستتناول القليل من السعرات وبالتالي ستفقد الوزن. وأما الأساس العلمي لخلط الأطعمة فلا أساس له من الصحة ولا يوجد سبب لمعظم الناس لتجنب خلط الأطعمة ومع ذلك إذا كنت تجد صعوبة في هضم أغذية معينة أو مواجهة اضطراب بطني بعد تناولها ربما يكون من الأفضل تجربة هذا النظام الغذائي لبضع أسابيع لمعرفة ما إذا كنت تشعر بتحسن. أغلب الأغذية الموجودة في هذه الحمية صحية ولكن القواعد لا تشجع على العادات المرنة طويلة المدى التي يسهل المحافظة عليها. ويعتمد مفهوم الدورات اليومية على التغيرات الهرمونية الطبيعية في الجسم ولكن لا يوجد دليل علمي يدعم الادعاء بأن هذه التقلبات تؤثر على الاحتياجات الغذائية وكيف ومتى يجب أن تتناول أنواع محددة من الغذاء. إضافة إلى جدل المؤلفين حول أن السعرات هي العدو فقط عند تناولها في الأغذية المصنعة أو سيئة التشكيل أكثر من تشجيع ضبط الحصص. وعلى العموم تحتوي هذه الحمية على أخطاء خطيرة وإذا ما تم إتباعها لأكثر من عدة أسابيع يمكن أن تؤدي إلى نقص في فيتامين د والكالسيوم والحديد.

Eat Right For Your Type (نوع استقلابي)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تعتمد هذه الحمية على فكرة أن فئة الدم تعكس الخلفية الأنثروبولوجية التي تؤثر في رد فعل الجسم تجاه الغذاء.

كيف تعمل الادعاءات

يقول المؤلف تختلف الصورة الاستقلالية للناس ويمكن أن تتناسب مع مقومات غذائية محددة. ومن أجل تجنب التعقيد الذي يجعل بعض أنظمة الصور الاستقلالية للناس غير مفيدة تقوم هذه الحمية بتصنيف الناس بواسطة فئة دمهم. ويقترح المؤلف أن الخلفية الأنثروبولوجية - ما إذا كان أسلافك صيادين أو فلاحين أو غامضين أو بدويين - تنعكس على فئة دمك، وهي أن الأجسام المضادة على سطح الخلايا الدموية تختلف مع فئة الدم وبالتالي تتفاعل بطرق مختلفة تجاه مضادات الغذاء مسبباً عدم التحمل والمرض. فإذا تناولت الطعام الذي يناسبك فسوف تفقد الوزن وتكتسب المزيد من الطاقة.

نظام الحمية

تتوفر قوائم بالأغذية المسموح بها وغير المسموح بها لكل فئة دم. وتتراوح السعرات في الأغذية الموصى بها من 1500 - 1800 في اليوم.

- يعتقد بأن الأشخاص من فئة O هم الأقدم في تطور المصطلحات وبالتالي هم أكثر تأقلاً مع اللحوم الحمراء والأغذية منخفضة الكربوهيدرات مع القليل من الحبوب من غير القمح.
- الفئة As هم أناس يتحركون من كونهم صيادين إلى نمط حياة زراعي. وتتحمل هذه المجموعة الخضراوات بشكل أفضل وينصح باتباع الأغذية النباتية والغنية بالكربوهيدرات ومنخفضة الدهون.
- الفئة Bs تنشأ عندما يأتي العرق من أفريقيا وآسيا وأوروبا وأمريكا. ووفقاً لهذه الحمية فإن هذه الفئة تتحمل غذاءً أكثر توازناً وهذا يشمل مختلف الخضراوات والفواكه ومنتجات الألبان والحبوب واللحوم.
- الفئة ABs وتمثل المجموعة الأحدث من الهجين. ولديهم القليل من القيود ويتحملون الكثير من الأغذية.

Eat Right for Your Type: Type O

الفتور

- قرفة وزبيب مشوي بالجبن القشدي.

العشاء

- دجاج مشوي مع السلطة الخضراء وتتبيلة قليلة الدسم.

الغداء

- لحم حمل مشوي مع الهليون والفاصوليا الخضراء والجزر.

الوجبات الخفيفة

- شرائح من التفو أو حلوي التفو قليلة الدسم.

هل الحمية صحية ؟

فكرة اعتماد الاحتياجات الغذائية على فئة الدم لا أساس علمي لها ولا المقولة بأن خطر الإصابة بأمراض معينة يعتمد على فئة الدم، فلو كان هذا صحيحاً فإن فئات الدم لدى الناس تفحص بشكل روتيني متى دخلوا إلى المستشفى أو للجراحة. وهذه الحمية تحرم الأشخاص من العديد من الأطعمة المفيدة والصحية. أما

العائق الخطير في هذه الحمية بالنسبة لفئتي الدم O و A هي تقييد منتجات الألبان وبالتالي تصبح الحمية منخفضة الكالسيوم.

Body Code

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
 - هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
 - هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
 - هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
 - هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)
- تعتمد هذه الحمية على نظرية أنه يمكن تصنيف الإنسان إلى أنواع وراثية ذات احتياجات غذائية مختلفة. ويتم التركيز بالنسبة لكل نوع على الغذاء والتمارين المنتظمة.

كيف تعمل الادعاءات

- وحسب قول المؤلفين فليس كل غذاء أو نمط حياة أو تمارين تكون ملائمة لكل الناس. يقوم المؤلفون بتصنيف جسم الإنسان إلى نوعين وراثيين أساسيين: strong و sleek. ويكون النوع strong أكثر صلابة وأقوي عضلياً من النوع sleek ويحتاج لغذاء نباتي منخفض البروتين إضافة إلى الكثير من النشاط البدني. وأما النوع sleek فهو أكثر نعومة ورقة من النوع strong ويحتاج للكثير من البروتين في الغذاء ونشاط بدني أقل. قسم كل من هذين النوعين إلى قسمين آخرين نوع الأجسام القوية يمكن أن تكون "warriors" أو "nurturers" بينما قسم النوع الناعم إلى "communicators" أو "visionaries". ووفقاً لقول مؤلفي هذه الحمية فإن فئات الجسم الأربعة تتأثر بواسطة غدة محددة تتحكم بمتناول الغذاء وتوازن الطاقة. وتعتمد الحمية والتمارين على فئة جسمك:
- الأشخاص من فئة warriors يكونوا أصحاب ممارسة حمية نباتية تشمل الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات.
 - يحتاج الأشخاص من فئة nurturers إلى تناول الكثير من الصويا وبذور الكتان وتقليل المتناول من اللحوم والأسماك.
 - بينما يحتاج الأشخاص من فئة communicators إلى غذاء غني بالخضراوات الورقية والدهون الأحادية غير المشبعة والبروتين وتشمل كل اللحوم البيضاء ومنتجات الألبان خالية الدسم والبيض وبعض المكسرات وبروتين الصويا.
 - ويحتاج الأشخاص من فئة visionaries على غذاء على النمط الآسيوي الذي يشمل الكثير من الخضراوات المطبوخة والحبوب الكاملة والبروتين خاصة تلك المشتقة من الصويا.

نظام الحمية

- تعتقد الحمية فلسفة حول توازن الجسد والروح. وتمكن الحمية الأشخاص من تحديد فئاتهم والتي تتميز بالمظاهر الجسدية النموذجية والصفات الشخصية.
- يحتاج warriors إلى حمية تعتمد على الأغذية النباتية وهذا لأن الأغذية الحيوانية تزيد من تحفيز الغدد الكظرية المسيطرة مما يتسبب في عدم توازنها. لذلك يجب أن يشمل غذائهم اليومي الكثير من الخضراوات والفواكه والجذور والحبوب لتحفيز الغدد غير المسيطرة لتخلق توازن الطاقة. ويجب تقييد الأغذية النباتية الغنية بالسعرات مثل المكسرات والبذور إذا كانت هناك رغبة لفقد الوزن. كما يجب أن تتجنب هذه الفئة تناول الدهون المشبعة والمهدرجة إضافة إلى اللحوم الحمراء وتتناول بدلاً عنها اللحوم البيضاء والكحول والملح والحبوب المكررة والدقيق وإضافة الأعشاب والشاي والبهارات التي تساعد في ضبط شهيتهم وتوازن التفاعلات الكيموحيوية داخل الجسم.

- nurturers يتسمون بالرحمة وغير أنانيين وأجسامهم ساحرة وعلى شكل الكمثري. ويحتاجون لغذاء يعتمد على الأغذية النباتية والأغذية الغنية بالماء. يجب أن يشمل غذاءهم اليومي الكثير من الأغذية النباتية وخاصة الفواكه والخضراوات. ولأنهم يتميزون بشهية قوية في المساء فيجب أن يتناولوا وجبة حقيقية في ذلك الوقت.
- يتميز الأشخاص من فئة Communicators بالطول والهزال وطول الأطراف والحيوية والإبداع. ويحتاجون لغذاء يعتمد على الدهون الأحادية غير المشبعة والخضراوات والبروتين وكميات قليلة من الكربوهيدرات. يمكنهم تناول الكمية التي يريدونها من البروتين إضافة إلي اللحوم الحمراء طالما كانوا حذرين في تناول الدهون المشبعة.
- أما الأشخاص من فئة visionaries فيتميزون بالنحول والنشاط والسكون والتفكير والتحفظ. يعتمد غذاءهم الأساسي على البروتين والحبوب الكاملة والخضراوات المطبوخة. وأفضل غذاء لهم هو بروتين الصويا والخضراوات.

Body Code: Warrior Type

القطر

- الحبوب الكاملة وصلصة الكرز وحليب مقشود.

العشاء

- طماطم دلاني والأرز (الوصفة موجودة في الكتيب).

الغذاء

- دجاج مع باستا الدقيق الكامل مغطي بصلصة حمراء.
- سلطة خضراء.

الوجبات الخفيفة

- زبادي خالي الدسم.
- الخضراوات الخام.
- فواكه وخضراوات غير مقيدة والحبوب الكاملة والأسماك والطيور البيضاء وبيض البيض والزنجبيل والشاي وبذور الكتان والألفا.

هل الحمية صحية ؟

الجوانب الإيجابية في هذه الحمية هي أنها تلقن طريقاً في الحياة أكثر من كونها معالجة سريعة. يعلن البرنامج أن فقد الوزن والمحافظة على الصحة يتطلبان غذاء مغذياً يكمل بواسطة التمارين المنتظمة ونحن ندعم ذلك. ويشددوا أيضاً على أن الأكل الصحي يتطلب الالتزام والمواظبة للنجاح ويجب أن تكون اللياقة البدنية والعاطفية جزء من نمط الحياة. ومع ذلك هناك القليل من الأدلة التي تدعم فكرة أن الغدة المسيطرة التي تؤدي إلي عدم التوازن الوظيفي مبدأ أساسي في ضبط الوزن. هناك العديد من الغدد التي تعمل داخل الجسم وفي حالات الصحة الجيدة فإن هذه الغدد تعمل بتزامن وتناغم. وفي قليل من الحالات فإن الأمراض الغددية لها أهمية وثيقة ولكنها ليست عقيدة أساسية في ضبط الوزن وليست ملائمة لمعظم الناس. تقصير أو إهمال مجموعات غذائية بالكامل يمكن أن يؤدي إلي نقص في الفيتامينات والمعادن الأساسية إضافة للحديد.

Metabolic Typing

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)

- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

ترتكز الحمية على معتقد يقول بأن الناس يختلفون في احتياجاتهم الغذائية تبعاً لفئة أجسامهم والتي تعكس تاريخهم السلفي الفريد.

كيف تعمل الادعاءات

تؤكد هذه الحمية أن نوع أجسامنا الفريد مستمد من الاختلاف في أغذية أسلافنا والتي تحددها الظروف البيئية والجغرافية المتنوعة. فمثلاً تختلف الاحتياجات الغذائية للأشخاص الذين ينحدرون من أسلاف استوائيين عن أولئك الذين ينحدرون من المناطق المعتدلة. ويؤكد مؤلفو هذه الحمية على أن الأغذية العامة غير فعالة بالنسبة للاحتياجات الغذائية والفسولوجية المتنوعة لمختلف السكان. وبدلاً عن ذلك يقومون بتحديد الصورة الكيموحيوية للفرد والاحتياجات الغذائية من أجل تقديم الأغذية الملائمة والمصممة لتعزيز النشاط والصحة لدى الفرد.

نظام الحمية

الخطوة الأولى في هذا البرنامج هو تثبيت الفئة بإكمال استمارة من 65 سؤال لتقييم المظهر البدني والصفات التشريحية والتركيبية والصفات النفسية والعادات السلوكية وخيارات الطعام ورد الفعل. بعدها يتم تحديد خلطات محددة من الكربوهيدرات والدهون والبروتين كغذاء أفضل وفقاً لتصنيف الجسم سواء كان من "نوع الكربوهيدرات" أو "نوع البروتين" أو "النوع المختلط".

- تنصح فئة البروتين بأن يحتوي غذاءها على اللحوم والأغذية البحرية ومنتجات الألبان في كل وجبة. كما ينصح بصورة خاصة بتناول الساردين والأنشوفي والكافيار ومنتجات الألبان كاملة الدسم. ويسمح فقط بتناول خبز الحبوب النابتة وتناول التفاح والكمثري غير الناضج باعتدال ويمكن تناول جميع المكسرات والزيتون ولكن يجب تجنب الكحول والكافيين وعصائر الفواكه.
- تنصح فئة الكربوهيدرات بالاعتماد على الخضراوات الغنية بالنشا مثل البطاطس والبطاطا الحلوة والحبوب الكاملة. يجب الاقتصاد في تناول المكسرات والزيتون وتناول اللحوم البيضاء والأسماك مثل صدر الدجاج والأسماك البيضاء. ويجب أن تكون منتجات الألبان خالية أو قليلة الدسم وتجنب البقول وتقييد الكحول والكافيين.
- يمكن للفئة المختلطة أن تتناول أغذية كثيرة من النظام الغذائي لفئتي الكربوهيدرات والبروتين

Metabolic Typing: protein Type

الفتور

- بيض مخلوط ومقلي مع شرائح اللحم والطماطم المحمرة على الزبدة.

العشاء

- فخذ أو رجل الدجاج مع شرائح الجزر وزهور القرنبيط ودهن الزيتون.

الغداء

- شرائح مشوية مع الفاصوليا والذرة الحلوة.
- حلوي الأفوكادو مع زيت الزيتون والخل

الوجبات الخفيفة

- زبادي كامل الدسم مع بذور الشمس ومكسرات بلاذر.

هل الحمية صحية ؟

يستطيع قليل من الناس الادعاء بنقاء سلالاته ولكن معظمنا خليط من السلالات والأعراق والجينات وهذا يعقد العلاقات التاريخية بين الجغرافيا والتغذية المثلي. ومن المم معرفة أن أسلافنا كانوا يتناولون أغذية طبيعية والأغذية الطبيعية تحتوي على العناصر الغذائية الثلاثة الكبرى بنسب مختلفة. وتعتبر الكربوهيدرات والدهون والبروتينات ضرورية للحياة ونحن مجهزون بالأدوات الوراثية لهضم هذه العناصر الغذائية الكبرى والاستفادة منها. الناحية الإيجابية في هذه الحمية هي أنها تشجع تناول المزيد من الأغذية الطبيعية وغير المصنعة. بالإضافة إلى أن تغذية الإنسان يجب أن تتأقلم وتتكيف مع التغيرات في نمط حياتنا نتيجة للتطور في التقنيات وتوفر الأغذية من جميع أنحاء العالم والازدهار والمرض ومستوي النشاط البدني. كل هذه العوامل تؤثر في الحالة الغذائية وتتطلب غذاء مصمم ليناسب احتياجات الفرد.

Cabbage Soup Diet (فقد وزن سريع)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (لا)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

لأن السعرات في هذه الحمية منخفضة بشدة فيجب إتباع هذه الحمية لسبعة أيام فقط. وهذه الحمية ليست سليمة غذائياً كما أنها ليست طريقة آمنة لفقد الوزن.

كيف تعمل الادعاءات

يدعي المؤلفون بأنه يمكن فقد من 4.5 – 6.8 كيلو جرام من الوزن عن طريق تناول حساء الكرنب لمدة 7 أيام. يحتوي حساء الكرنب على خضراوات متنوعة منخفضة السعرات مع طماطم معلبة وحساء بنكهة البصل ومرق أو عصير الخضراوات.

نظام الحمية

تسمح هذه الحمية بالإضافة للكميات غير محدودة من حساء الكرنب المصنوع منزلياً بتناول خليط من الأغذية كل يوم، مثل تناول الفواكه والحليب في يوم وتناول الخضراوات والحليب في اليوم التالي واللحوم في اليوم الذي يليه ولا تسمح بتناول الخبز أو الكحول أو المشروبات الفوارة.

Cabbage Soup Diet

كمية غير محدودة من حساء الكرنب زائداً:

اليوم الأول

- أي نوع فواكه عدا الموز.

اليوم الثاني

- خضراوات غير مقيدة الكمية.
- بطاطا مخبوزة مع الزبدة.

اليوم الثالث

- أي نوع فواكه عدا الموز.
- خضراوات غير مقيدة الكمية.

اليوم الرابع

- موز حتى 8 قطع زائداً حليب مقشود غير محدد الكمية.

اليوم الخامس

- كمية كبيرة من اللحوم مع الطماطم المعلبة.
- 6-8 كوب من الماء.

اليوم السادس

- كمية غير محددة من اللحوم والخضراوات.

اليوم السابع

- أرز أسمر.
- عصير فواكه غير محلي.

الوجبات الخفيفة

- حساء الكرنب.

هل هذه الحمية صحية؟

تقدم الحمية فقداً سريعاً في الوزن والذي معظمه فقد للماء. وهي ليست متوازنة غذائياً كما أنها ليست طريقة آمنة لتحقيق فقد وزن طويل المدى ومن المحتمل أن تعزز من الرغبة الشديدة في الأكل بمجرد الانتهاء من أيام الحمية. فإذا ما قررت إتباعها فيجب تناول وجبات متوازنة بمجرد إكمال الأيام السبعة.

5-Day Miracle Diet (فقد وزن سريع)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

يهدف هذا البرنامج إلى ضبط الولع بالأطعمة الذي غالباً ما يكون السبب وراء تخلي الناس عن محاولاتهم لفقد الوزن عن طريق المحافظة على مستويات سكر الدم مستقرة طوال اليوم.

كيف تعمل الادعاءات

يدعي المؤلف أن الانخفاض في مستويات سكر الدم تتسبب في ولع بالأطعمة يصعب التحكم به وغالباً بالنسبة لأغذية مثل الحلويات والكحول. يرتفع مستوى الأنسولين بعد الأكل ليقفل من مستويات سكر الدم وهذا يؤدي إلى انخفاض مستوى سكر الدم الأمر الذي يزيد من الإلحاح على أكل المزيد. وتتصح هذه الحمية بالأكل في أوقات محددة ومنظمة خلال اليوم وتؤيد تناول أنواع معينة من الأغذية بتركيب محدد.

نظام الحمية

وفقاً لهذا البرنامج يجب تناول الفطور خلال 30 دقيقة من الاستيقاظ وتناول وجبة خفيفة خلال ساعتين من الفطور وتناول الغداء في الساعة الواحدة تليه وجبة خفيفة بعد ثلاثة ساعات ثم الوجبة الرئيسية بعد عدة ساعات من تناول الوجبة الخفيفة. وبالإضافة إلى تحديد أوقات الوجبات هناك قائمة بأنواع الأطعمة المحددة التي يجب تناولها في كل وجبة.

- الفطور: البروتين والخبز.
- الغداء: البروتين والخضراوات الطازجة مع خيار تناول الفواكه.
- الوجبة الرئيسية: خضراوات متنوعة والبروتين والخبز.

يستطيع الرجال تناول ثلاثة أنواع من الأطعمة النشوية في اليوم بينما يستطيع النساء تناول هذه الأطعمة في الأيام المتعاقبة فقط. ينصح بأن تشمل الوجبة الخفيفة الخضراوات والفواكه الطازجة. كما يوصي بتناول كميات كبيرة من الماء ويسمح بتناول القهوة. يقيد تناول الباستا إلى مرتين في الأسبوع ويتم تناولها في الوجبة الرئيسية فقط ولكن يسمح بتناول لك بتناول واحد أو اثنين من الأطعمة التي تحبها في الأسبوع.

5-Day Miracle Diet

الفطور (30 دقيقة بعد الاستيقاظ)

- بيض.
- شريحة مخبوزة بالدهن.

الغداء (الواحدة ظهراً)

- تونة مع السبانخ وسلطة الطماطم مع تتبيلة الخل.
- البرتقال.

الوجبة الرئيسية

- دجاج مشوي مع السبانخ مطبوخ بالبخر.
- سلطة من الطماطم المقطعة مع الفلفل الأخضر والأحمر المقطع والخس وتتبيلة الخل.
- شريحة من الخبز.

الوجبات الخفيفة (ساعتين بعد الفطور و3 ساعات بعد الغداء)

- نكترين (خوخ) وجريب فروت وجزر أو قرنبيط طازج.

هل الحمية صحية ؟

هذه حمية معقولة فهي لا تؤيد عادات الأكل الغريبة. الحمية مضبوطة السعرات وهذا يساعد في فقد الوزن بواسطة تقليل حجم الحصص وتقييد المتناول من الكربوهيدرات. يسمح بتناول النشويات مرتين في اليوم فقط غالباً في الفطور وفي الغداء أو الوجبة الرئيسية وليست في الاثنين معاً. فإذا ما كانت عاداتك الغذائية تختلف بشدة عن هذه مثل أن تتخطى الوجبات وتتناول الكثير من الحلوى فربما تشعر بالتحسن وتستطيع تنظيم مستويات سكر الدم عن طريق الأكل في أوقات محددة كل يوم. ومع ذلك فليست هنالك معجزات في ممارسة الحمية وفقد الوزن وحتماً تحتاج إلي متابعة هذه الحمية لفترة أطول من خمسة أيام من أجل رؤية نتائج طويلة المدى.

Grapefruit Diet (فقد وزن سريع)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

ترتكز الحمية على فكرة أن تناول الجريب فروت في كل وجبة يساعد في فقد الوزن عن طريق حرق الدهون.

كيف تعمل الادعاءات

النظرية التي تستند إليها الحمية هي أن الجريب فروت تحتوي على إنزيمات تجعل الجسم يقوم بحرق الدهون من أجل الحصول على الطاقة. وتم تخفيض السعرات إلي أقل من 800 سعر في اليوم الأمر الذي يعزز من فقد الوزن السريع - وهو أصلاً نتيجة لفقد ماء الجسم.

نظام الحمية

تؤيد الحمية تناول نصف قطعة من الجريب فروت قبل كل وجبة وقبل تناول أي مشروبات تحتوي على الكافيين. تقيد الحمية من تناول منتجات الألبان والفواكه الأخرى ومعظم الخضراوات بينما يمكن تناول الشاي الأسود أو القهوة مع الوجبات.

Grapefruit Diet

الفطور

- نصف قطعة من الجريب فروت.

العشاء

- نصف قطعة من الجريب فروت.
- بيض مع سلطة مشكلة من الطماطم والجزر.
- شريحة خبز من الدقيق الكامل.

الغداء

- نصف قطعة من الجريب فروت.
- بيض وخس وطماطم وتتبيلة.
- شاي أسود أو قهوة.

الوجبات الخفيفة

- لا يسمح في هذه الحمية بتناول الوجبات الخفيفة.

هل الحمية صحية ؟

لا يوجد دليل يدعم فكرة أن تناول الجريب فروت يساعد على حرق الدهون وحدث أي فقد للوزن يكون نتيجة للانخفاض الشديد في تناول الطاقة. فإذا كنت تحب الجريب فروت ربما تستطيع الاستمرار بهذه الحمية لمدة أسبوع ولكن مع تناول أقل من 800 سعر في اليوم فإن حدوث أي فقد للوزن سيكون في الغالب نتيجة لفقد الماء. وهذه الحمية ليست متوازنة غذائياً ومنخفضة الألياف والفيتامينات الأساسية والمعادن مثل الحديد والكالسيوم. وانخفاض تناول الطاقة الشديد سيتسبب في دخول الحالة الكيتونية ومن المحتمل أن تقل الطاقة وبالتالي أي محاولات لممارسة التمارين ربما تشعرك بالدوار أو الدوخة.

Rotation Diet

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

صممت هذه الحمية لتقليل تناول الطاقة دون أن تفقد الجسم إلي الجوع والذي يؤدي إلي زيادة إضافية في الوزن متى ما استأنف الأكل العادي.

كيف تعمل الادعاءات

ينصح المؤلف بتعاقب الأغذية ذات المستويات المختلفة من السعرات والتي تخلق نقص كبير في الطاقة بما يكفي لإنتاج فقد وزن كبير دون أن يؤدي بالجسم إلي تقليل معدل استقلابه كما يحدث عند الصوم. ينصح المؤلف بدورتين من تعاقب الغذاء وتتبع كل دورة فترة من أسبوع إلي أربعة أسابيع دون تقييد غذائي. ومنطق المؤلف في ذلك هو أن الأغذية منخفضة السعرات تؤدي إلي تقليل معدل استقلاب الجسم مما يؤدي بمتبع الحمية إلي استعادة الوزن الزائد متى توقف عن ممارسة الحمية والعودة إلي تناول الطاقة العادي. يصف المؤلف استجابة الجوع على أنها رد فعل الجسم على تقييد الطاقة. وللحفاظ على الوظائف الضرورية فإن الجسم يقلل من معدل استقلابه - إلي معدل استهلاك الطاقة عند السكون.

نظام الحمية

تؤيد الحمية مستويات الطاقة المختلفة بالنسبة للرجال والنساء وتنصح بنظام غذائي منخفض الطاقة في الثلاثة الأيام الأولى تتبعها أربعة أيام متوسطة التقييد ثم أسبوع آخر خفيف التقييد.

- يسمح للنساء بالآتي:
 - 600 سعر حراري في اليوم لمدة 3 أيام.
 - 900 سعر حراري في اليوم لمدة 4 أيام.
 - 1200 سعر حراري في اليوم لمدة 7 أيام.

- يسمح للرجال بالآتي:

1200 سعر حراري في اليوم لمدة 3 أيام.
1500 سعر حراري في اليوم لمدة 4 أيام.
1800 سعر حراري في اليوم لمدة 7 أيام.

ربما يتسبب هذا المستوي من تقييد الطاقة في المزيد من الجوع أكثر مما يرغب معظمنا في تحمله. وللتعويض عن هذا تنصح الحمية بالامتلاء في الخضراوات مثل الهليون والكرفس والهندباء والأوراق الصينية والاندیف (الهندباء) والخس والخيار والفجل والكوسا والسبانخ وجرجير الماء. وتنصح الحمية أيضاً بالفواكه الآمنة كوجبات خفيفة عند الشعور بالجوع وتشمل التفاح والعنب والجريب فروت والشمام والبرتقال والكمثري والأناناس. وتوصي أيضاً بأحجام حصص قياسي اعتماداً على دليل الهرم الغذائي الأمريكي ولا يوجد تقييد محدد بشأن الكافئين والكحول.

Rotation Diet: 1200calories

الفتور

- نصف قطعة جريب فروت.
- شريحة خبز من الدقيق الكامل مع شريحة جبن.
- مشروب خالي من السعرات.

العشاء

- سلمون مع كمية غير محددة من الخضراوات.
- بسكويت كريكور من الدقيق الكامل.
- مشروب خالي من السعرات.

الغداء

- دجاج مخبوز مع القرنبيط والشمندر.
- تفاح.
- مشروب خالي من السعرات.

الوجبات الخفيفة

- أي من قائمة الفواكه الآمنة مثل التفاح والبرتقال والعنب.

هل الحمية صحية ؟

يجب ممارسة هذه الحمية تحت الإشراف الطبي. لم يتم إثبات الادعاء بأنها تمنع استعادة الوزن. ولأن هذه الحمية تتسبب في نقص حوالي 7200 سعر حراري في الأسبوع الأول و6300 سعر حراري في الأسبوع الثاني فقد صممت للرجال والنساء لفقد حوالي 2.7 – 3.2 كيلو جرام في هذين الأسبوعين ولكن ما تدعيه الحمية حقيقة هو فقد وزن يقدر بحوالي 6.4 كيلو جرام في ثلاثة أسابيع وهذا غير ممكن الحدوث. تحدث هذه الحمية فقد وزن كبير ولكنها أيضاً تتسبب في جوع حاد وتجفاف الأمر الذي يؤدي بالناس للتوقف عن متابعة هذه الحمية. تبدو الجوانب المتعاقبة في هذه الحمية كفكرة جيدة وسيفقد الأشخاص الذين يتحملون هذا المستوي المنخفض من الطاقة الكثير من الوزن في فترة وجيزة. ومع ذلك سواء حافظوا على الوزن على المدى الطويل أم لم يحافظوا فمن المحتمل أن تكون نتيجة لما يأكلونه بعد الرجوع إلى الأكل العادي أكثر من الحمية التي مارسوها أثناء فقدهم للوزن. ابتكر هذه الحمية عالم نفساني وخبير بدانة ولا تكمن قوتها في توصياتها الفعلية ولكن في الكثير من الاقتراحات المعطاة بالنسبة لضبط السلوك في يتعلق بالأكل والشهية. ويعتبر هذا الفصل من الكتاب الأكثر فائدة.

14-day Beauty Boot Camp

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

قامت عارضة سابقة بتطوير هذه الحمية وهو برنامج مكثف يستمر لمدة 14 يوم لتوفير معالجة شاملة لصورة الجسم في أسبوعين فقط. وبالإضافة إلى فقد الوزن يركز البرنامج على احترام الذات والشعر وخزانة الملابس.

كيف تعمل الادعاءات

تعتبر الحمية منخفضة السكر وغنية بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة والألياف والخضراوات. كما أن تناول الماء يعتبر عنصر أساسي في البرنامج. ووفقاً للمؤلف يساعد الماء في تحويل الغذاء إلى طاقة

وشرب الكثير من الماء البارد يمكن أن يحرق حتى 250 سعر حراري كل يوم إضافة إلي منح الشعور بالامتلاء.

نظام الحمية

بالإضافة إلي تناول ثلاثة وجبات في اليوم زائد الوجبات الخفيفة والتي توفر من 1000 – 1200 سعر توصي الحمية بتناول من 8-10 كوب من الماء المثلج يومياً يمكن إضافة نكهة الليمون أو عصير الليمون. كما ينصح بتناول ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر لتأثيره المضاد للأكسدة والقليل من القهوة. يجب عدم تناول الوجبة الرئيسية بعد الساعة 8 مساءً أو ثلاثة ساعات قبل النوم لمنع زيادة الأكل والمساعدة في الشعور بالنشاط في الصباح التالي. ينصح أيضاً بتناول الأغذية الغنية بالألياف لتشبع الجوع وتثبط الشهية.

14-day Beauty Boot Camp

الطور

- سلطانية من رقائق النخالة مغطاة بالفراولة.
- كوب من الحليب المقشود أو حليب الصويا.

العشاء

- بيتزا مليئة بجبن الموزيريلا والطماطم المقطعة بنكهة الأوريغانو ومسحوق الثوم والتتبيلة الإيطالية والفلفل الأسود.
- سلطة مشكلة من الخضراوات الورقية والجزر والطماطم والكرفس مع تنبيلة خالية الدسم أو balsamic vinaigrette.

الغداء

- دجاج مشوي أو سمك مع خضراوات مطبوخة مبللة برذاذ من عصير الليمون.
- قطعة صغيرة من البطاطس المخبوزة مغطاة بالزبادي.

الوجبات الخفيفة

- تفاح.
- زبدة الفول السوداني قليلة الدسم.

هل الحمية صحية ؟

تقدم هذه الحمية من بين كل حميات فقد الوزن السريع أفضل المقترحات الصحية. تناول الأغذية الغنية بالألياف والكثير من الخضراوات إضافة إلي الحليب المقشود وحليب الصويا وشرب من 8 إلي 10 أكواب من الماء كل يوم حتماً سيشعرك بالصحة وربما بمظهر أفضل. تسمح هذه الحمية بتناول 1000-1200 سعر حراري فقط في اليوم ونسبة لأنها ربما أقل من المتناول العادي ستعزز من فقد الوزن بافتراض أنك تمارس هذه الحمية مع تقيد حجم الحصص. شرب الكثير من الماء وتناول الخضراوات الغنية بالألياف يمكن أن يساعد في كبح الجوع رغم أنه لا يحتمل أن يحرق الماء السعرات. ويجب معرفة أن حدوث أي فقد للوزن في الأسبوعين الأوليين في أي حمية هو فقد للماء لذلك يتحتم مواصلة البرنامج لفترة أطول من الأسبوعين لرؤية تغيرات حقيقية ودائمة في الوزن. ويجب أيضاً تناول الفيتامينات والمعادن المضافة أثناء ممارسة الحمية.

Cambridge Diet

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (نعم)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (لا)

- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (لا)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

يعتمد برنامج فقد الوزن هذا على تناول أغذية منخفضة السعرات صنعت خصيصاً وصممت لتكون مكتملة غذائياً.

كيف تعمل الادعاءات

هذه الحمية منخفضة السعرات حيث المتناول هو 400 سعر حراري في اليوم فقط. تستخدم هذه الحمية المشروبات بدلا عن تناول الوجبات في الأسبوعين الأوليين. ويلاحظ في هذه الفترة فقد الوزن السريع نتيجة لزيادة الكيتونات التي تنتج من انخفاض الكربوهيدرات في المشروبات والتقبيد السعرات الحاد.

نظام الحمية

يسمح في أول أسبوعين بشرب ثلاثة أو أربعة shakes كل يوم (تتوفر بأربعة نكهات). وتتصح أيضاً بشرب 2 لتر من السوائل الخالية من السعرات يوميا. وبانتهاء الأسبوعين التمهيديين يمكن تقديم تركيبة خاصة من أصابع وحساء. تتصح الحمية بالإبقاء على نظام 400 سعر لفترة أقصاها 8 أسابيع وبعد تحقيق الوزن المنشود يمكن ممارسة خطة المحافظة على الوزن والتي يمكن أن تشمل مستويات مختلفة من السعرات (800 – 1500 سعر في اليوم) وتضيف الأغذية العادية.

Cambridge Diet: sole source

الفطور

- Shake غني بالبروتين.

العشاء

- Shake غني بالبروتين.

الغداء

- Shake غني بالبروتين.

الوجبات الخفيفة

- غير مسموح بها.

هل الحمية صحية ؟

تعتبر الحميات منخفضة السعرات ذات الوجبات السائلة فعالة في فقد الوزن نسبة لانخفاض الطاقة الكبير ولكنها غير فعالة على وجه الخصوص في تعزيز المحافظة على الوزن على المدى الطويل. وفي الواقع يستعيد الناس كل الوزن الذي فقدوه وأحياناً أكثر منه متى عادوا إلي تناول الأطعمة العادية. وثبت أن الحميات منخفضة السعرات تخلق عدم توازن في المعادن والذي يمكن أن يتسبب في الموت المفاجئ لذلك يجب ممارستها تحت الإشراف الطبي. تتواجد المنتجات المرتبطة بهذه الحميات عبر المستشارين المستقلين والذين يوفر الفحص والمراقبة والنصح. ورغم استبعاد أن يكون المستشارين مؤهلين علمياً إلا أن معظم الممارسين الصحيين لا يؤيدون ممارسة مثل هذه الحميات لفقد الوزن. فإذا رغبت في ممارسة هذا البرنامج فيجب مناقشة الأمر مع طبيبك. ربما يكون من الأفضل تناول shakes في وجبتين في اليوم وتناول في الثالثة وجبة متوازنة زائد بعض الوجبات الخفيفة الصحية التي تساعد في تقليل الشعور بالجوع.

Herbalife

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (نعم)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (لا)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تعتمد هذه الحمية على استبدال الوجبات ببدايل منخفضة السعرات صنعت خصيصاً ومواد تكميلية بما في ذلك المخفوق والحساء و bars.

كيف تعمل الادعاءات

تعزز هذه الحمية من فقد الوزن بواسطة تقييد تناول الطاقة إلي حوالي 1000 سعر في اليوم مع استبدال الوجبات بالمشروبات و bars. وتدعي الحمية تخفيض امتصاص الدهون عبر استخدام جرعات (حرق الدهون) وإحداث الشعور بالشبع بواسطة تناول الألياف المضافة التي أدعي مؤلفو هذه الحمية أنها قد ساعدت الكثيرين في فقد الوزن.

نظام الحمية

تبيع الحمية منتجات صممت للذين يمارسون خطط فقد الوزن (الخضراء) و (الذهبية). تحتاج كلا الخطتين إلي استبدال وجبتين في اليوم ببدايل سائلة وحساء أو bars. يتم أيضاً تناول فيتامينات ومعادن محددة وأعشاب وألياف مضافة في كلا الخطتين. تقدم الخطة الذهبية مخفوق غني بالبروتين ومنخفض الكربوهيدرات للأشخاص ممن لديهم حساسية تجاه الكربوهيدرات. وبالإضافة إلي تناول المخفوق والحساء ينصح ممارس الحمية بتناول الخضراوات المطبوخة بالبخار و/أو السلطة الخضراء مع الوجبات وأن يتناول الفواكه مرة أو مرتين في اليوم كوجبات خفيفة.

Herbalife: Gold plan

الطور

- Herbalife protein bar
- قطعة فواكه.

العشاء

- Herbalife shake
- سلطة خضراء.

الغداء

- Herbalife shake
- سلطة خضراء.
- خضراوات بالبخار.

الوجبات الخفيفة

- حساء herbalife مشكل.
- herbalife لمكسرات الصويا المخبوزة.
- قطعة من الفواكه.

هل الحمية صحية ؟

هذا البرنامج طريقة مكلفة لخسارة الوزن ولا توضح طريقة للأكل بطريقة معقولة على المدى الطويل. وتحتاج لشراء ليس فقط المخفوق أو المشروبات ولكن أيضاً bars والحساء ومجموعة من الفيتامينات والمعادن والألياف المضافة. تحتوي بعض المواد المضافة على الأفيون وهو مكون تسبب في بعض حالات الوفاة ومن المحتمل أن يكون قد حظر بواسطة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية.

SlimFast (بدائل سائلة ومنخفضة السعرات)

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (نعم)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (لا)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تعتمد هذه الحمية على تقليل المتناول الكلي للسعرات بواسطة استبدال وجبتين والوجبات الخفيفة كل يوم بمنتجات منخفضة السعرات صنعت خصيصاً تشمل مخفوق slimfast بنكهات متعددة والحساء والـ bars.

كيف تعمل الادعاءات

تعتمد هذه الحمية على تناول يومي من السعرات من 1200- 1500 سعر والتي تعزز فقد الوزن لمعظم الناس. تتضمن الحمية وجبتي بدائل مع وجبة معقولة كل يوم مع التشديد على ضبط الحصص عند التخطيط للوجبة الرئيسية إضافة إلي إتباع الإرشادات الغذائية القياسية. تنصح الحمية أيضاً إلي ممارسة التمارين لمدة 30 – 60 دقيقة كل يوم. يعطي الموقع الإلكتروني المتصل بها معلومات حول تغيرات نمط الحياة وخطط التمارين وأفكار حول الوجبات الصحية والوجبات الخفيفة والمحافظة على الوزن على المدى الطويل.

نظام الحمية

لا تؤيد الحمية استخدام منتجاتها كمصدر وحيد للتغذية ولكن بدلاً من ذلك تنصح بتناول 1200 سعر حراري في اليوم على الأقل ، ونسبة لأن تناول سعرات أقل من هذا المستوى يتسبب في فقد وزن سريع وغير صحي تنصح الحمية بأن لا يتجاوز فقد الوزن 900 جرام في الأسبوع بعد الأسبوع الأول. وتنصح الحمية بتقييد تناول الكحول وعدد مرات الأكل بالخارج إضافة إلي ضبط حجم الحصص.

SlimFast

الفتور

- Slimfast shake or bars
- كوب من عصير البرتقال.

العشاء

- Slimfast shake or bars
- قطعة من الفواكه الطازجة.

الغداء

- لحم احمر (مشوي أو مخبوز) مع قطعة متوسطة من البطاطس المخبوزة والخضراوات بالبهارات وسلطة.
- قطعة من الفواكه الطازجة.

الوجبات الخفيفة

- فشار بالتسخين الهوائي.
- قطعة من الفواكه الطازجة.
- خضراوات طازجة.
- Slimfast bar

هل الحمية صحية ؟

تعزز الحمية من فقد الوزن وربما تكون مفيدة بالنسبة للأشخاص الذين يأكلون على عجل ويرغبون في تجنب مطاعم الوجبات السريعة. تعتبر shake و bars سريعة وسهلة التحضير ومع ذلك فإن تناولها كل يوم سيكون مملاً بعد فترة الأمر الذي يصعب معه مواصلة الحمية. وفي الأساس تعزز الحمية من فقد الوزن عن طريق تقييد السعرات وطريق النجاح طويل المدى مع هذه الحمية هو الوجبة المسائية والتي تقلل حجم الحصص وتعلم تناول الغذاء الصحي على الأقل في الوجبة الرئيسية. وأظهرت معلومات من أشخاص مارسوا هذه الحمية لسنوات عديدة نجاح فقدان الوزن وفعالية الضبط.

Fat-Flush Plan

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (نعم)
 - هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (لا)
 - هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
 - هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
 - هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)
- تهدف الحمية إلي تنظيف الكبد من السموم والتي تسهم في زيادة الوزن والحالات الأخرى إضافة إلي التهاب النسيج الخلوي وضغط الدم المرتفع وتقلب المزاج.

كيف تعمل الادعاءات

- الادعاء بتذويب الشحوم من منطقة الوركين والوسط والفخذين في أسبوعين فقط، والنظرية الأساسية لهذه الحمية هي أن زيادة الوزن الخفي يحدث لخمس أسباب:
- سمية الكبد.
 - الأنسجة المشبعة بالماء.

- الخوف من تناول الدهون.
- زيادة الأنسولين.
- الدهون المجهدة.

يدعي المؤلف بأن سمية الكبد (وتحدث نتيجة للكافئين والسكر والأحماض الدهنية المتحولة وأعشاب معينة والأدوية وقلة الألياف الغذائية) مسئولة عن زيادة الوزن والتهاب النسيج الخلوي والانتفاخ وارتفاع ضغط الدم ومستويات كولسترول الدم وتقلب المزاج والطفح الجلدي. ويدعي المؤلف أيضاً أن الخوف من تناول الدهون يأتي من تناول النوع الخاطئ من الدهون (المشبعة) بينما زيادة الأنسولين تأتي من تناول الزائد للكربوهيدرات المكررة. كما يعلن الكتاب عن إشارة بعض الباحثين إلي وجود علاقة بين ارتفاع مستويات الكورتيزول (وهو هرمون ينتج في الحالات المجهدة) في الدم وتكدس الشحوم في منطقة البطن والتي يشار إليها كدهون مجهدة.

نظام الحماية

تنصح الحماية بتناول بدائل ومشروبات خاصة تدعي بأنها تنظف الجهاز وتمكن من فقد الوزن الطبيعي وتساعد في إذابة كل الدهون المكدسة. يصنع المشروب من عصير العنب غير المحلي مع الماء النقي وعشب البراغيث أو مسحوق بذور الكتان والماء الساخن وعصير الليمون. يتم تناول هذا المشروب بعد الاستيقاظ وفي منتصف النهار و20 دقيقة قبل الغداء والوجبة الرئيسية. أما الأطعمة الأخرى فموجودة لخواص إزالة السموم مثل اللحوم الحمراء بالنسبة للكرنتين والبيض للتيورين والسيستين والميثونين والخضراوات الصليبية والثوم والبصل وبعض الأعشاب الخاصة (جزر الهندباء البرية وعلك الخيل والكركم والـ Oregon). لا يسمح بتناول الدقيق والسكر والمارجرين والدهون المقصرة (وكل المنتجات التي تحتوي عليها) والمحليات الصناعية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين. تم الحماية إلي ثلاثة مراحل:

1. **المرحلة الأولى:** في البداية يتم خلالها إزالة السموم من الكبد ويكون تناول السعرات حوالي 1200 سعر حراري في اليوم وهي مرحلة فقد الوزن.
2. **المرحلة الثانية:** يسمح خلالها بتناول 1200 – 1500 سعر حراري في اليوم وهي مرحلة انتقال إلي غذاء طويل المدى.
3. **المرحلة الثالثة:** يسمح بتناول 1500 سعر حراري في اليوم وهي غذاء لنمط حياة طويل المدى.

Fat-Flush Plan

الفتور

- بيض مخلوط ومقلي مع السبانخ والفلفل الأخضر وحلقات البصل والبقدونس.

العشاء

- سلمون مشوي مع عصير الليمون والهليون بالبخار.
- سلطة مشكلة من الخضراوات الورقية وزهور البروكولي وشرائح أو مكعبات الخيار مبهر بزيت بذور الكتان.

الغداء

- لحم مشوي متبل بمسحوق الخردل مع اللفت بالبخار.
- قرع مخبوز مبهر بزيت بذور الكتان.

الوجبات الخفيفة

- نصف قطعة من الجريب فروت.
- تفاح.

هل الحمية صحية؟

إذا أردت ممارسة هذه الحمية لأنك مهتم بغسيل أو إزالة الدهون من جسمك فربما تصاب بخيبة أمل. الطريقة الوحيدة المثبتة لإزالة الدهون من الجسم هي التمارين الهوائية مثل الركض وركوب الدراجات والسباحة والرقص. يستخدم مفهوم سمية الكبد بواسطة الأطباء لوصف مختلف المشكلات العامة ولكن هناك القليل من الأدلة التي تدعم فكرة أن الكبد مسئول عن زيادة الوزن الخفية. النظام الغذائي الذي وضع لتحسين سمية الكبد بالغ التحمية وربما يكون ذا فائدة لعدد قليل جداً من الناس ومع ذلك ربما يقدم المشروب بعض الفيتامينات والمعادن. استبعاد منتجات الألبان والقمح والسكر والأطعمة التي تحتوي على الخميرة ربما يساعد الأشخاص المصابين بحساسية الطعام ولكن علاقة هذا بفقد الوزن هو أمر مشكوك فيه. يصعب استبعاد هذه الأطعمة كلياً من الغذاء وبالتالي إذا كان هذا ضرورياً نتيجة للحساسية فببساطة أنت تفقد الوزن نتيجة لتقييد تناول الطاقة. والنصيحة الأكثر فائدة التي تقدمها هذه الحمية هي زيادة تناول الماء وإضافة زيت بذور الكتان لارتفاع محتواه من الأحماض الدهنية أوميغا - 3 .

Juice Fasts

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
 - هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (لا)
 - هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
 - هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
 - هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)
- تدعي الحمية بأن عصائر الفواكه والخضراوات الخاصة بها تنظف الجسم من السموم الضارة. وتنصح بعصائر طازجة من منتجات طبيعية أكثر من التشكيلات المبسترة التي يجب تجنبها.

كيف تعمل الادعاءات

تقدم هذه الحمية طريقة سهلة وآمنة لتخليص الجسم من السموم وفقد الوزن. وتدعي بأن عصارة الفواكه والخضراوات هي الأكسير الغذائي المركز الذي يتم امتصاصه بسهولة وتفيد العناصر الغذائية الموجودة في العصائر السموم الضارة ومن ثم تقذفها إلي خارج الجسم.

نظام الحمية

يسمح بتناول ما ترغب من عصائر الفواكه والخضراوات تصنع في أي وقت من اليوم. وتتراوح الكمية المسموح بها من 240-500 مل ولكن لا تتجاوز 600 مل في أي حصة. ونسبة لاحتواء الفواكه - مثل التفاح والكمثري والجريب والبطيخ - على كميات كبيرة من الماء فإنها تعمل على غسل الجهاز الهضمي والكليتين وتنقي الدورة الدموية. يدعي مؤيدو العصير بأن للفواكه تأثير مسهل على الكبد والمرارة. فمثلاً يحتوي الأناناس على إنزيم البروملين الذي يعزز من إفراز حامض الهيدروكلوريك من الجسم ويساعد في هضم البروتين. وهناك الكثير من الادعاءات حول فعالية عصائر الفواكه والخضراوات في إزالة السموم. فمثلاً العنب والتفاح هما عناصر تنظيف فعالة وعصير البطيخ مدر للبول كما أن عصير البرقوق والشمش هما مليّنات طبيعية تساعد في تحسين حركة الأمعاء وأيضاً عصير الملفوف هو مسكن لغازات وقرح الجهاز الهضمي. بعض الفواكه مثل البابايا وجوز الهند والموز والفراولة والكمثري والشمام والمن والبرقوق والأفوكادو لا تطلق الماء عند خلطها لذلك يجب أكلها كاملة. يمكن إضافة الفواكه الجافة لتحسين المحتوى الغذائي للعصائر. يمكن خلط عصائر الفواكه والخضراوات. فمثلاً يمكن خلط الجزر مع التفاح والألفا والزنجبيل والبطيخ وقشرة الليمون. ويمكن إعداد عصائر خضراء والتي يدعي بأنها تشفي وتوازن وتسكن الجسم وتعطي الطاقة بواسطة الاسترخاء. ويشمل خلط العصائر الخضراء الخس والسبانخ: الخس والسبانخ والطماطم: الملفوف والخس والسبانخ والملفوف والشبت والطماطم والليمون والثوم والزنجبيل والفلفل الأحمر الحار والتمر الهندي. ويجب تناول عصير أخضر واحد فقط في اليوم.

Juices Fasts

المكونات بالنسبة لعصير يوم واحد

- 120 مل من عصير العنب.
- نصف كوب من الشمندر (حوالي 70 جرام).
- 2 عنقود من الجزر.
- قطعة واحدة من الفلفل الأحمر.
- 4-5 أعواد من الخس.
- قبضة يد من السبانخ.
- واحد فص ثوم.
- 1/5 فلفل.

الوجبات الخفيفة

- عصائر فواكه وخضراوات.

هل الحمية صحية ؟

عرف الصوم كجزء من الممارسات الدينية المختلفة طوال العصر. إلا أن الصوم من أجل تخليص الجسم من السموم أو البدء ببرنامج لفقد الوزن السريع أصبح أمراً شائعاً في السنوات الأخيرة فقط. ويجب ألا يستمر تناول عصائر الصوم لأكثر من ثلاثة أيام لأنك لن تتناول البروتين الكافي وربما تصاب بالدوار أو الدوخة نتيجة لقلة مستوى الطاقة وعدم كفاية المتناول من الصوديوم. ونسبة لارتفاع محتوى العصائر من الكربوهيدرات فهي ليست غذاءً ملائماً لمريض السكري. تؤيد بعض برامج فقد الوزن خلط عصائر الصوم بأغذية غنية بالبروتين لتساعد في تحقيق فقد وزن فوري. ومع ذلك يجب ألا يمارس المصابين بارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والأوعية وحصى الكلى وداء النقرس أو ارتفاع مستويات حامض اليوريك في الدم هذه الحمية نتيجة لارتفاع متناول البروتين والكربوهيدرات.

Living Beauty Detox

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (نعم)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (لا)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تقترح هذه الحمية التي تستهدف النساء التنظيف الداخلي من أجل تحقيق الجمال الخارجي. وتدعي الحمية أن مظهر الجسم هو انعكاس للصحة الداخلية.

كيف تعمل الادعاءات

وفقاً للحمية تتقلب فسيولوجيا المرأة يومياً وأسبوعياً وشهرياً وسنوياً ويوفر لها هذا البرنامج إرشادات موسمية للتوازن الهرموني والتغذوي والعاطفي والروحي طوال حياتها. اقترحت سبعة عناصر كأساس للبرنامج:

- جهاز نظيف وخالي من السموم للمحافظة على وظائف الكبد.

- الماء النقي لتخفيف السموم وغسل الجسم.
- البروتينات الفعالة للمحافظة على صحة الجلد والشعر والأظافر.
- زيوت التجميل مثل أوميغا-3 من أجل استقرار سكر الدم وتنشيط الشهية.
- الفواكه والخضراوات المزودة بالطاقة والمعرزة للمناعة لتقليل النفاخ.
- تجديد الفيتامينات والمعادن ومضادات التأكسد الواقية.
- الهرمونات المتوازنة.

تدعي الحمية بأنه وعن طريق إضافة هذه العناصر السبعة إلي الحمية وتجنب تناول السكر والكافئين والكحول ومنتجات الدقيق الأبيض المكرر والزيوت المصنعة و/أو المهدرجة تستطيع النساء استعادة صحتهن الداخلية وبالتالي إبراز جمالهن الخارجي.

نظام الحمية

تستمر الحمية من ثلاثة أيام إلي أسبوعين وتكتمل هذه الحمية المتوازنة الفواكه والخضراوات والبروتين خالي الدهون مع الفيتامينات والمعادن ومضادات التأكسد المضافة والأعشاب والتوابل بواسطة إكسير صنع خصيصاً وصمم لتنظيف الجسم من الملوثات الضارة وتنصح الحمية بتناول كميات كبيرة من الماء وشاي الهندباء البرية. يجب علي النساء في كل موسم تحليل مظهرن لتحديد فتنهن واكتشاف مصادر عدم التوازن الداخلية الأساسية. ويجب ممارسة الحمية الملائمة خلال كل موسم من العام.

- النوع 1: يظهر أعراض إفراط السموم في الربيع.
- النوع 2: يكون حساساً في شهور الصيف.
- النوع 3: يكون حساساً في الخريف.
- النوع 4: يظهر عدم التوازن في شهور الشتاء.

Living Beauty Detox : Type 1

عند الاستيقاظ

- إكسير الحمية (موجود في الكتاب).
- 2 مواد تكميلية غنية بالألياف.
- كوبين من الماء.

قبل الفطور

- كوب كبير من شاي الهندباء البرية.

الفطور

- نصف قطعة جريب فروت.
- بيض مغلي .
- كرنب بالبخار والفلفل الأحمر متبل بالزعتر.

الغداء

- همبرجر حمل الربيع المشوي.
- سلطة من جرجير الماء ونبت البقوليات مع تتبيلة من زيت بذرة الكتان وعصير الليمون الطازج وثوم طازج مقطع.

منتصف النهار

- كوبين من الماء.

الساعة الرابعة مساء

- الفراولة

الغداء

- سلمون مغلي مع كرنب بروكسل بالبخار.
- سلطة طماطم مع البقدونس وحلقات البصل مع تنبيلة من زيت بذرة الكتان وعصير الليمون الطازج والنعناع المقطع الطازج.

منتصف المساء

- إكسير الحمية.
- 2 مواد تكميلية غنية بالألياف.
- كوبين من الماء.

الوجبات الخفيفة

- كما هو محدد.

هل الحمية صحية ؟

هذه الحمية قصيرة الفترة وربما تكون مكلفة في الممارسة بالإضافة إلى أنها منخفضة الكربوهيدرات وبالتالي يصعب الاستمرار بها. صمم جسم الإنسان ليوافق بين البيئة الداخلية والخارجية. يوفر الجلد والرننتين وجهاز المناعة الحاجز الخارجي بينما تنظف الكبد والكليتين والجهاز الهضمي الجسم من مخلفات الاستقلاب أو السموم. يجب أن تكون الحمية الغنية بالفواكه والخضراوات والأغذية البروتينية ومنتجات الألبان قليلة الدسم والتي تكمل بالتمارين المنتظمة كافية للمحافظة على الوظائف الفسيولوجية الطبيعية وصحية. فإذا كان جهاز التخلص من السموم الطبيعي في جسمك قد تضرر نتيجة للمرض فإن نظام غذائي بديل أو مفرط يمكن أن يكون ضرره أكثر من نفعه عن طريق وضع أجهزة الجسم تحت المزيد من الضغط. وفي مثل هذه الظروف يجب استشارة الطبيب أو أخصائي تغذية معتمد والذي سيسنتب الحمية الملائمة لاحتياجاتك.

Detox Diet

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

تقول مؤلفة هذه الحمية بأن إزالة السموم هي الحلقة المفقودة في غذاء أمريكا الشمالية وتنصح بممارسة هذه الحمية كوسيلة لفقد الوزن وتحسين الصحة.

كيف تعمل الادعاءات

تدعي الحمية تجديد الصحة وزيادة الطاقة والحيوية إضافة إلي فقد الوزن. الدكتورة اليسون هاس هي طبيبة ممارسة للطب الموحد والمؤسس والمدير الطبي لمركز الطب الوقائي في كاليفورنيا. تعتقد المؤلفة بأن المشكلات الصحية غالباً ما تأتي من النقص الغذائي أو من الاحتقان الناتج من ضعف القدرة على إزالة السموم من الجسم أو من زيادة تناول مواد مثل الكافيين والكحول والنيكوتين والسكر المكرر والأغذية الكيماوية. وتدعي المؤلفة أن الأشخاص الذين يعانون من نقص في مختلف العناصر الغذائية ربما يواجهون مشكلات مثل الإجهاد والزكام وتساقط الشعر أو جفاف الجلد. ويحتاج مثل هؤلاء الأشخاص الأغذية الصحية وممارسة حمية لإزالة السموم لتساعد في الشفاء. تشمل مشكلات الاحتقان الأمراض الحادة والمزمنة التي تنتج عن انسداد الأنسجة والأوعية واختناق الخلايا والطاقة الحيوية. ومن أمثلة أمراض الاحتقان الزكام والأنفلونزا والسرطان وأمراض القلب والأوعية والتهاب المفاصل والحساسية. وتدعي المؤلفة بأن مثل هذه المشكلات يمكن الوقاية منها أو معالجتها على الأقل جزئياً وغالباً ما تتحسن بصورة كبيرة بواسطة التنظيف وإزالة السموم. تعتبر التغيرات الغذائية إضافة إلي الكثير من الفواكه والخضراوات والماء والقليل من الدهون الحيوانية والبروتين وإزالة المواد الضارة من الجسم المعلم الذي يحدد البداية لعملية تجديد جسم الإنسان.

نظام الحمية

- تتضمن الحمية ثلاثة وجبات مع المشروبات إضافة لماء الخضراوات والماء مع عصير الليمون بدلاً عن الوجبات الخفيفة. وهناك إرشادات خاصة هي:
- مضغ الطعام بالكامل والتمهل أثناء الأكل.
- الاسترخاء لدقائق قليلة قبل وبعد تناول الوجبة.
- الأكل في وضع جلوس مريح.
- تناول الكثير من الخضراوات الطازجة المطبوخة البخار وبعض الخضراوات الورقية الطازجة.
- تناول شاي الأعشاب بعد الوجبة الرئيسية فقط.

تنصح المؤلفة بممارسة هذه الحمية من 5 إلى 7 أيام وتشرح بأنه بالرغم من أنك قد تشعر بالضعف أو ببعض الأعراض في اليومين الأوليين إلا أن هذه المرحلة لتمر. وتشمل هذه الأعراض سرعة الغضب والإجهاد والشعور بالامتلاء والصداع واحتقان جيبى طفيف. ويظهر الصفاء والشعور بالصحة في اليوم الثالث أو الرابع إذا لم يكن قبل ذلك. إذا شعرت بالضعف أو الجوع أثناء ممارسة هذه الحمية قم بتقييم المتناول وتجنب لسوائل. يمكن تناول حصة صغيرة من الأغذية البروتينية في وجبة منتصف النهار. يمكن أن تكون هذه الوجبة سمك أو الدجاج أو الحمص أو العدس أو الفاصوليا.

Detox Diet

الفتور

- قطعة من الفواكه الطازجة.
- بعد 15-30 دقيقة من الفطور
- سلطانية من الحبوب الكاملة المخبوزة والمحلة بعصير الفواكه الطازجة الساعة 11 صباحاً
- 1-2 كوب من ماء الخضراوات مع القليل من الملح.

الغداء

- خضراوات مشكلة مطبوخة بالبهار إضافة للجزر والفاصوليا الخضراء والبروكولي.
- الساعة الثالثة بعد الظهر
- 1-2 كوب من ماء الخضراوات مع القليل من الملح.

الوجبة الرئيسية

- مشكل مطبوخ بالبهار من الهليون والكوسا والبصل.

الوجبات الخفيفة

- غير مسموح بها.

هل الحمية صحية ؟

الادعاء بأن المشكلات المرضية يمكن الوقاية منها أو معالجتها بواسطة تنظيف وإزالة السموم لا يعتمد على دليل علمي صحيح. وهذه الحمية منخفضة الكربوهيدرات ولذلك يصعب الاستمرار فيها وربما تسبب نقص في العناصر الغذائية إذا ما تم مواصلتها لأكثر من أيام قلائل. وصحيح أن القيام بالتغيرات الغذائية مثل تناول الكثير من الخضراوات والفواكه الطازجة وتناول الكثير من الماء وتقليل الدهون الحيوانية والبروتين ذو المنشأ الحيواني وتجنب الكافيين والكحول والنيكوتين والسكريات المكررة يساعد في الشعور بالصحة وفقد الوزن ولكن من المشكوك فيه هو ما إذا كان ممارسة هذه الحمية عدة مرات في السنة أمر ضروري للصحة.

Weight Watchers

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (نعم)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

تعتمد برنامج ضبط الوزن الشامل هذا على نقاط بالنسبة لاختيار الأغذية التي تعزز من فقد الوزن الصحي والمحافظة على الوزن على المدى الطويل. إضافة إلى ذلك توفر الحمية مجموعة دعم واستشارات متخصصة وتشجع ممارسة النشاط البدني المنتظم.

كيف تعمل الادعاءات

تهدف هذه الحمية إلى تعليم الناس كيفية تعديل نمط حياتهم مع توفر مساعدة مستشارين مدربين ومجموعة دعم. تحدد " Winning points plan " لكل غذاء عدد من النقاط اعتماداً على محتواه من الدهون والألياف والسكريات. لا توجد أغذية محظورة والتي يسمح بها من أجل المرونة وتعزيز الاختيار الصحي للقائمة. تيسر هذه الحمية فقد الوزن وتمكن من المحافظة على الغذاء الصحي على المدى الطويل.

تتواجد هذه الحمية مباشرة على الإنترنت للأشخاص الذين لا يستطيعون أو لا يرغبون المشاركة في فصول المجموعة أسبوعياً.

نظام الحمية

لا يتم أخذ الوزن أو قياس الأغذية في هذه الحمية ولكن بدلاً من ذلك يتم تحديد الحصص اليومية التي تسهم فيها كل الأغذية التي يتم تناولها. ولمساعدة ممارسيها قامت الحمية بتطوير منتجات خاصة تتراوح من الحساء والزبادي إلى الوجبات الجاهزة ولكنها ليست جزءاً أساسياً من الحمية. تعتمد حصص الفرد على مؤشر كتلة الجسم وكمية الوزن المراد خسارته. يستطيع ممارس الحمية أن يتناول حصته اليومية من أي خليط من الأغذية والمشروبات ولكن الأغذية الغنية بالسعرات لديها قيم عالية بينما الأغذية الصحية لديها قيم منخفضة ومن الأمثلة:

- صدر دجاج = 2.5 نقطة
- قطعة خبز هش = 5 نقاط
- تفاحة متوسطة الحجم = 0.5 نقطة
- 175 مل من الخمر = 2 نقطة

تشجع الحمية شرب الكثير من الماء وتسمح بتناول الشاي والقهوة (بالحليب المقشود) والمشروبات منخفضة السعرات. وتنصح الحمية بالتمارين المنتظمة والرسم البياني الروتيني للوزن ودعم المستشارين الذي يعلم عادات مدى الحياة بالنسبة للغذاء الصحي والتمارين.

Weight Watchers

الفتور

- كوب صغير من عصير الفواكه.
- حبوب خالية من السكر مع الحليب المقشود من المقرر اليومي وموز مقطع.

العشاء

- بطاطس مخبوزة متوسطة الحجم.
- سلطة كرنب قليلة الدسم
- ملعقة من جبن شيدر المبشور.
- سلطة خضراء مع تنبيلة زيت خالي دهن.
- تفاح.

الغداء

- صدر دجاج مشوي أو مخبوز مع الكسكسي وزهور البروكولي بالبخار.
- خوخ معلب في عصير مع مجرفة من الأيس كريم قليل الدسم.
- كأس صغيرة من الخمر.

الوجبات الخفيفة

- 300 مل من الحليب المقشود (المقرر اليومي).
- زبادي قليل الدسم.
- قبضة يد من الفستق.

هل الحمية صحية ؟

تسمح هذه الحمية بالمرونة في القيام بخيارات الطعام بينما تعلم العادات الصحية لفقد الوزن والمحافظة على الوزن على المدى الطويل. يقدم البرنامج النصح حول المظاهر السلوكية لضبط الوزن وتشجيع المسؤولية الشخصية في خيارات نمط الحياة. ولذا يعزز هذا البرنامج من التغييرات الدائمة في السلوك التي تساهم في نجاحه الباهر. تدمج القوائم والوصفات الأغذية من كل المجموعات الغذائية بنسب متوازنة ويسهل إعداد الوجبات التي تعزز من المحافظة على وزن الجسم المنشود على المدى الطويل. وتعتبر الحمية مثالية بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون في فقد الوزن الثابت والاستفادة من إصلاح نمط الحياة طويل المدى. تساعد المجموعات وتقدم فرصة لمقابلة أشخاص آخرين لذا ينصح بممارسة هذا البرنامج.

National Slimming Centres

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (لا)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

هذا البرنامج والذي يعزز من فقد الوزن والضبط على المدى الطويل في بيئة من نمط الحياة الصحي تدعمه في بريطانيا شبكة كبيرة من المراكز بها مستشارين وأطباء.

كيف تعمل الادعاءات

تعتمد الحمية على تقليل تناول الطاقة اليومي وتشجيع التمارين المنتظمة لتساعد في تحقيق فقد الوزن. وتوافق الحمية على تبني عادات غذائية معدلة بالنسبة للمحافظة على الوزن والصحة على المدى الطويل وتشجع تقليل تناول الدهون السكريات مع تجنب الكحول. وتسهل فصول إعداد الطعام والتأكد من بطاقة بيان الأطعمة من عملية تبني العادات الغذائية الصحية وتؤدي إلي تغيرات غذائية ثابتة في نمط الحياة والمحافظة على الوزن الصحي.

نظام الحمية

يحصل أي فرد يتصل بمركز على استشارة من طبيب أو مستشار من أجل تحديد ما إذا كانت هذه الحمية مناسبة لهذا الفرد. فإذا ما اخترت المشاركة في الحمية يتم استنباط حمية منخفضة السعرات وقليلة الدهون والسكريات. وتشمل الاقتراحات استخدام الدهن قليل الدسم (أكثر من الزبدة أو المارجرين) واختيار اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان قليلة الدسم وتناول القليل من الأطعمة المصنعة والبهارات. يتناول ممارسو الحمية ثلاثة وجبات في اليوم تحتوي كل واحدة على حصص متساوية من البروتين خالي الدهن (اللحوم والأسماك والدجاج والبيض) والكربوهيدرات النشوية (الخبز والبطاطس والأرز واللباستا) والفواكه والخضراوات. يستطيع ممارسو الحمية تناول الشاي والقهوة والمشروبات منخفضة السعرات. تقدم مراكز تخفيف الوزن الوطنية الفيتامينات المضافة وفصول السباحة وركوب الدراجات لتوفر خطة حياة صحية وشاملة. يسهل الالتزام بالحمية وخطط التمارين بواسطة أوراق الغذاء المكمل والسجلات والإرشادات.

National Slimming Centres

الفطور

- بيض مخلوط ومغلي.
- خبز مع دهن قليل الدسم.
- كوب من عصير الجريب فروت.

وجبة خفيفة

- شريحة من الفخذ مع الخس.
- خبز من الحبوب الكاملة.
- زبادي قليل السعرات.
- قطعة فواكه.

الغداء

- اسباغيتي مع الصلصة.
- سلطة خضراء مع الزيت وتتبيلة الخل.

الوجبات الخفيفة

- مشمش مجفف.

هل الحمية صحية ؟

يشدد لبرنامج على التغير في السلوك باعتباره حجر الزاوية للنجاح على المدى الطويل. وتعتبر تعديلات نمط الحياة في الغذاء والتمارين أكثر ما يعول عليه في تحقيق فقد الوزن الفوري وضبط الوزن على المدى الطويل. تعتمد مراكز تخفيف الوزن الوطنية هذه السياسة وتقدم خيارات ممتازة للذين يرغبون في تغييرات العادات وتقبل الحياة الصحية.

Slimming World

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (لا)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (نعم)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (لا)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (نعم)

أسست عالم تخفيف الوزن في عام 1969 بواسطة مارجريت مايلز ولا تزال القوة المحركة وراء الشركة إلي يومنا هذا . يوجد حالياً أكثر من 5500 مجموعة من عالم تخفيف الوزن تجتمع على أسبوعياً في جميع أنحاء بريطانيا. وتدار هذه المجموعات بواسطة مستشارين كلهم من الأعضاء السابقين في عالم تخفيف الوزن وقد مارسوا فقد الوزن بنجاح وقاموا بالتمارين في المكتب الرئيسي لعالم تخفيف الوزن. تدفع رسوم عضوية أولاً ومن ثم رسوم خفيفة لقاء كل فصل.

كيف تعمل الادعاءات

يعتمد هذا البرنامج على قاعدة تسمى " food optimizing " وقد صممت لتوجيه الأعضاء للقيام بخيارات الطعام المفيدة لفقد الوزن والصحة. قسمت الأغذية إلي ثلاثة مجموعات: healthy و free foods

extras و syns. يمكن تناول الفئة الأولى (free foods) بكميات غير محدودة أما مجموعة (healthy extras) تشمل الأغذية الغنية بالكالسيوم والألياف. وهذه المجموعة مضبوطة الحصاة - يعطي الأعضاء المقرر اليومي من المجموعة لضمان توازن غذاءهم. والفئة الثالثة (syns) فهي الأطعمة مثل الشوكولاته والبسكويت الهش والكحول. يسمح للأعضاء بتناول عدد محدد من syns كل يوم اعتماداً على وزنهم الحالي ومستويات النشاط وأهداف فقد الوزن.

نظام الحماية

يستطيع الأعضاء وضمن برنامج " food optimizing " الاختيار بين " الخيار الأخضر " و " الخيار الأصلي ". في خطة الاختيار الأخضر الأطعمة في فئة (free foods) هي الفواكه والخضراوات وبعض منتجات الألبان قليلة الدسم - مثل زبادي قليل الدسم وجبن الكوتج - والكربوهيدرات مثل الباستا والأرز والبطاطس. أما في الاختيار الأصلي فإن فئة (free foods) هي الفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم والطيور والأسماك والكربوهيدرات وقد خصصت لمجموعة healthy extras. يمكن للأعضاء اختيار الخيار الأخضر أو التردد بين الخيار الأخضر والخيار الأصلي. يعمل برنامج " food optimizing " تلقائياً على تقييد تناول السعرات بواسطة توجيه الأعضاء باتجاه اختيار هذه الأغذية التي تشعرهم بالامتلاء والشبع.

Slimming World

الفتور

- نصف قطعة من البطيخ صغير الحجم مثل الشام أو ogen .
- فراولة طازجة أو توت.
- شريحة من الخبز من الدقيق الكامل ومغطاة بفاصوليا مخبوزة .
- بيض مغلي.

العشاء

- قطعة كبيرة من البطاطس المخبوزة مع تونة معلبة في محلول محلي مخلوطة مع ذرة حلوة ومايونيز قليل السعرات.
- سلطة مشكلة.
- أناناس ومانجو طازجة مع زبادي عادي قليل الدسم.

الغداء

- الباستا مع الصلصة المصنوعة من الطماطم والباذنجان والكوسا والفلفل والكرفس والثوم والأعشاب والبهارات.

الوجبات الخفيفة

- فواكه طازجة.
- بسكويت مع مثلثات الجبن.
- أصابع شكولاته.
- كأسين من أي كحول تقدم مع الغذاء.

هل الحمية صحية ؟

تقدم الحمية برنامجاً مرناً لفقد الوزن وتسهل ممارسته. ويمكن الأعضاء من القيام بخيارات صحية التي تساعدهم في ضبط أوزانهم دون الحاجة لمتابعة حمية مقيدة. ولا تقوم الحمية بحساب السعرات أو وزن الأطعمة لأن الأغذية التي صنفت (free foods) يمكن تناولها بكميات غير محدودة ويجب ألا يشعر الأعضاء بالجوع. بالإضافة إلي الضبط الغذائي يشمل البرنامج النصح حول تعديل السلوك وزيادة مستويات النشاط. يحظى الأعضاء الذين يحضرون الفصول بفائدة وجود مجموعة الدعم والتحفيز.

LA Weight Loss

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (نعم)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (نعم)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (لا)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

هذه خطة مقيدة السعرات لفقد الوزن والمحافظة عليه صممت لمستويات النشاط الفردي وتقدم النصح الشخصي خلال مرحلة فقد الوزن وهي غير موجودة حالياً في بريطانيا.

كيف تعمل الادعاءات

يعد هذا البرنامج والذي خصص حسب الوزن وأهداف فقد الوزن ومستوي التمارين ونمط الحياة والقضايا الطبية بإمكانية تناول ما تشاء من الأغذية بينما تفقد وزنك. هناك استمارة شاملة للتاريخ المرضي يجب ملئها عند البداية وهي تقدم توجيه من ثلاثة خطوات لضبط الوزن. يتكون هذا البرنامج من فقد الوزن (دون فقد نمط الحياة) واستقرار الوزن والمحافظة على الوزن. تتوفر أصابع ومخفوق ومواد مضافة صيغت خصيصاً لتسهيل عملية البرنامج المتعاقبة .

نظام الحمية

يبدأ البرنامج بخطة غذاء غني بالبروتين لمدة ثلاثة أيام يليها غذاء مقيد السعرات يهدف إلي فقد من 700-900 جرام من الوزن في الأسبوع. تتوفر كل الأطعمة المسموح تناولها في السوبر ماركت مما يسهل إعداد الوجبة. بالإضافة إلي أن البرنامج يقدم أفكار عند الأكل بالخارج. يتم وصف واحد من مستويات السعرات الثلاثة الأحمر أو الذهبي أو الأصفر اعتماداً علي مستوي النشاط البدني. لا تؤيد الحمية ممارسة التمارين ولكن تقترح إلزامية تناول الفيتامينات والمعادن المضافة بالنسبة لفقد الوزن والمحافظة عليه على المدى الطويل. وتقدم الحمية أيضاً الاستشارة طوال مرحلة فقد الوزن من البرنامج.

LA Weight Loss: Red Plan

الطور

- بدائل بياض البيض.
- خبز قليل السعرات.
- قطعة برتقال صغيرة.

العشاء

- صدر دجاج مشوي مع الكرفس والخس وسلطة طماطم متبلّة بالزيت.
- كعك الأرز.

الغداء

- هلبوت مشوي مع زهور البروكولي بالخار وشرائح الخيار وأرز من الحبوب الكاملة بالخار (الأسمر).

الوجبات الخفيفة

- LA lite bars
- LA Lite shake من الحليب المقشود.
- قطعة تفاحة صغيرة.

هل الحمية صحية ؟

توفر هذه الحمية وجبة منخفضة السعرات لتساعد في ضبط الوزن. وتتكون الحمية من أغذية غنية بالبروتين ومنخفضة الكربوهيدرات مع أغذية مضافة. تتوفر الاستشارات الشخصية عدة مرات في الأسبوع ولكن معظم المستشارين ليس لديهم تأهيل طبي أو غذائي وفي الواقع هم يقومون بتسويق المواد المضافة فقط. ويعتبر هذا البرنامج خيار جيداً للأفراد الذين يعانون من حساسية تجاه الأغذية الغنية بالكربوهيدرات ومنخفضة الدهون ولكن يتطلب المحافظة علي مواصلتنا تناول المواد المضافة مع المنتجات المغذية المكلفة. ومن المفيد معرفة الوزن كل أسبوع خلال كل مراحل البرنامج.

Nutrisystem

- هل تحتاج لمنتجات معينة ؟ (نعم)
- هل من الممكن الأكل بالخارج ؟ (لا)
- هل الخطة محبة للعائلة ؟ (لا)
- هل يجب شراء كتاب ؟ (لا)
- هل تسهل المحافظة على الخطة ؟ (لا)

توفر الحمية وجبات جاهزة متوازنة غذائياً ومضبوطة الحصة لممارسيها. بالإضافة إلي توفر الاستشارة على الإنترنت والتلفون متى ما طلبت.

كيف تعمل الادعاءات

تدور الحمية حول الوجبات الجاهزة التي تتسجم مع الإرشادات التقليدية للتغذية المتوازنة والتي صنعت بنسبة 60% من الكربوهيدرات و20% لكل من البروتين والدهون إضافة إلي ضبط حجم الحصص. ويؤدي ضبط السعرات إلي فقد الوزن. يتوفر حالياً على الإنترنت برنامج لضبط الوزن كما أن الحمية تقدم لممارسيها استشارات عبر الهاتف والبريد الإلكتروني وغرف الدردشة مع العملاء أو مستشاري الحمية. ولكنها لا تتوفر حالياً في المملكة المتحدة.

نظام الحمية

تقدم الوجبات الجاهزة خيارات لثلاثة وجبات في اليوم تشمل الفطور والغداء والوجبة الرئيسية. وتقتراح الخطة الوجبات الخفيفة. وهذا يتجاهل الخيار الشخصي في تخطيط القائمة ومطابقة كمية الطعام المتناول الأمر الذي يقلل من الانحراف عن الغذاء المتوازن وتقييد متناول السعرات اليومي. ينصح بالتمارين والاتصال المنتظم مع المستشارين الشخصيين من أجل نجاح واستقرار فقد الوزن. يتوفر الدعم عبر الهاتف والإنترنت متى ما طلب.

Nutrisystem

الفتور

- فطيرة العنب مع الموز.
- كوب من الحليب المقشود.

العشاء

- دجاج والسلطة مع تتبيلة خالية الدسم.
- عنب.

الغداء

- Nutrisystem Fettuccine Alfredo والسلطة مع تتبيلة خالية الدسم.
- البروكولي بالبهار مع القليل من المارجرين .
- شوكلاته.
- كوب من الحليب المقشود.

الوجبات الخفيفة

- زبادي خالي الدسم.
- تفاح.

هل الحمية صحية ؟

تشجع الحمية شراء معظم الوجبات الموجودة على الإنترنت والتي ربما تكون غير ممكنة أو ملائمة لكل شخص. يمكن أن تحتوي الوجبات الجاهزة على كمية عالية من المضافات مثل الصوديوم والذي يجب أن يقيّد لدى بعض الأشخاص. والاعتماد على الأغذية الجاهزة يجعل البرنامج عالي الكلفة الأمر الذي لا يساعد على ممارسته على المدى الطويل كما أنه لا يعلم الأشخاص كيفية تناول الغذاء الصحي وضبط الحصص بأنفسهم. ربما يضعف التأثير طويل المدى للنظام بواسطة تجاهل الخيار الفردي في تخطيط الطعام خلال فترة فقد الوزن. وهذا ربما يتسبب في صعوبات بالنسبة لممارسي الحمية في تطوير غذاء متوازن والمحافظة عليه عند البدء بإعداد وجباتهم بأنفسهم.

نوع الحمية	مضمون النظرية	نوع الحمية
- Ornish Diet - Pritikin Diet - Rosemary Conley's Low-fat Diet - Low-fat Living - Fatmanslim	يحدث فقد الوزن في الحميات قليلة الدهون والغنية بالألياف والنباتية لأنه مطلوب القليل من هذه الأغذية للشعور بالرضي	قليلة الدهون
- Atkins Diet - Carbohydrate-Addict's Diet - Protein power lifeplan - Sugar Buster - Zone Diet - Life without Bread - Scarsdale Diet - Food Doctor - South Beach Diet	ترتكز على نسبة تقييد الكربوهيدرات والبروتين والدهون وتهدف هذه الحميات للمحافظة على مستوى سكر الدم مستقراً والذي يساعد الجسم في تحليل الدهون ويعمل بكفاءة عالية وزيادة فقد الوزن	ضبط الكربوهيدرات
- Picture Perfect Weight - Volumetrics Weight control 90/10Weight-loss Plan - change One Eating Plan	يعتمد على مبدأ أن تناول كميات كبيرة من الحصص من أهم العوامل في زيادة الوزن. تعزز هذه الحميات فقد الوزن بواسطة ضبط حجم الحصص.	ضبط حجم الحصص
- Glucose Revolution - Montignac Method - GI Point Diet	تعتمد هذه الحميات على نظرية أنه يمكن ضبط مستويات الأنسولين والوزن بواسطة تناول أغذية منخفضة المؤشر السكري.	المؤشر السكري
- Hay Diet - Somersizing - New Beverly Hills - Fit for Life	تعتمد على الاعتقاد القائل أنه يتم هضم أنواع الأطعمة المختلفة بطرق مختلفة وبالتالي يجب عدم تناولها مع بعضها مجتمعة. ينتج فقد الوزن من الخلط الصحيح لأنواع الأطعمة.	خلط الأطعمة
- Eat Right for Your Type - Body Code - Metabolic Typing	تؤثر فئات الدم المختلفة على عمليات الهضم . ويحدث فقد الوزن فقط عندما يتم تناول الأطعمة الملائمة لفئة الدم.	النوع الاستقلابي

نوع الحمية	مضمون النظرية	نوع الحمية
• Cabbage Soup Diet • 5-Day Miracle Diet • Grapefruit Diet • Rotation Diet • 14-Day Beauty Boot Camp	تعتمد على التقييد الحاد للسعرات. وتنتج هذه الحميات فقد وزن محدد في فترة زمنية وجيزة .	فقد الوزن السريع
• Cambridge • Herbalife • SlimFast	يعتمد فقد الوزن على وجبات منخفضة السعرات وتعطي 100% من الفيتامينات والمعادن الموصي بها يومياً.	إحلال الوجبات السائلة والمنخفضة السعرات
• Fat-Flush Plan • Juice Fasts • Living Beauty Detox • Detox Diet	تهدف البرامج إلي إزالة السموم من الجسم لأن الكبد السليم يحرق الدهون بكفاءة أكثر وبالتالي يساعد في فقد الوزن.	Detox
• Weight Watchers • National Slimming Centres • Slimming World • LA Weight Loss • Nutrisystem	تدعم برامج فقد الوزن بواسطة قياس الوزن المنتظم والنصح ومجموعات الدعم. والقيام بالعمل على هذا النحو يسهل على ممارستها المحافظة على الحمية .	مراكز فقد الوزن

عينات القوائم بالنسبة للنمط الغذائي 2000 سعر حراري

تقدم هذه القائمة الأسبوعية كل كميات العناصر الغذائية الموصي بها والأغذية من كل مجموعة غذائية.

اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3
الفطور فطور بيرتو 1 قطعة تورتيلا (المحيط 7") $\frac{1}{3}$ كوب من الفاصوليا 2 ملعقة صلصة كوب من عصير البرتقال كوب من الحليب خالي الدسم الغذاء سندوتش من اللحم المشوي 1 قطعة خبز الدقيق الكامل 2 شريحة طماطم $\frac{1}{4}$ كوب من الخس $\frac{1}{8}$ كوب من الفطر المحمر في ملعقة زيت $\frac{1}{2}$ أونصة جبن الموزيريلا مقشودة جزئياً ملعقة من الخردل الأصفر $\frac{3}{4}$ كوب من البطاطا المخبوزة ملعقة كتشب 1 مشروب غير محلي الوجبة الرئيسية سلمون مشوي أونصة من الخبز المحشي ملعقة من البصل المقطع ملعقة من مكعبات الخس 2 ملعقة من زيت الكانولا $\frac{1}{2}$ كوب من أرز الأبيض أونصة من اللوز $\frac{1}{2}$ البروكولي بالبهار ملعقة من المارجرين 1 كوب حليب خالي الدسم الوجبات الخفيفة 1 كوب شمام	الفطور الحبوب الساخنة $\frac{1}{2}$ كوب من الشعير المطبوخ 2 ملعقة زبيب ملعقة من المارجرين $\frac{1}{2}$ كوب حليب خالي الدسم كوب من عصير البرتقال الغذاء سلطة تاكو 2 أونصة من رقائق التورتيللا 2 ملعقة زيت زهرة الشمس $\frac{1}{2}$ كوب من الفاصوليا $\frac{1}{2}$ كوب من الخس المتلج 2 شريحة طماطم أونصة جبن شيدر قليل الدسم 2 ملعقة صلصة $\frac{1}{2}$ كوب أفوكادو ملعقة من عصير الليمون مشروب غير محلي الوجبة الرئيسية السبانخ كوب من النودلز المطبوخ $\frac{2}{3}$ كوب من السبانخ المطبوخ $\frac{1}{2}$ كوب من الجبن $\frac{1}{2}$ كوب من صلصة الطماطم أونصة جبن موزيريلا مقشودة جزئياً أونصة من خبز القمح الكامل كوب حليب خالي الدسم الوجبات الخفيفة $\frac{1}{2}$ أونصة لوز مشوي $\frac{1}{4}$ كوب أناناس 2 ملعقة زبيب	الفطور الحبوب الباردة كوب من رقائق النخالة كوب حليب خالي الدسم قطعة موز صغيرة شريحة من خبز القمح الكامل ملعقة من المارجرين كوب من عصير البرقوق الغذاء سندوتش سمك التونة 2 شريحة من خبز راي 2 ملعقة من المايونيز ملعقة من الكرفس $\frac{1}{4}$ كوب من الخس 2 شريحة طماطم قطعة متوسطة من الكمثري كوب حليب خالي الدسم الوجبة الرئيسية 3 أونصة صدر دجاج خالي عظم وجلد قطعة كبيرة من البطاطا الحلوة المخبوزة $\frac{1}{2}$ كوب البسلة والبصل ملعقة مارجرين أونصة من خبز القمح الكامل ملعقة مارجرين كوب سلطة من الخضراوات الورقية 3 ملاعق من زيت زهرة الشمس وتتبيلة الخل الوجبات الخفيفة $\frac{1}{4}$ كوب من المشمش المجفف كوب من زبادي فواكه قليل الدسم

اليوم 4	اليوم 5
الفطور فطيرة انجليزية من القمح الكامل 2 ملعقة مارجرين ملعقة مربى أو فواكه مسكرة قطعة برتقال متوسطة مشروب غير محلي الغذاء حساء خضراوات وفاصوليا بيضاء $\frac{1}{4}$ كوب حساء خضراوات	الفطور الحبوب الباردة كوب من حبوب القمح ملعقة زبيب كوب حليب خالي الدسم قطعة موز صغيرة شريحة خبز القمح الكامل ملعقة مارجرين ملعقة هلام

الغداء	$\frac{1}{2}$ كوب فاصوليا بيضاء
2 أونصة من خبز القمح الكامل	2 أونصة من breadstick
$\frac{1}{4}$ كوب من الخس	8 قطع من الجزر غير الناضج
2 شريحة طماطم	كوب حليب خالي الدسم
3 أونصة من صدر الرومي المدخن	الوجبة الرئيسية
ملعقة من تتبيلة السلطة من نوع مايو	ريقاتوني مع صلصة اللحم
ملعقة من الخردل الأصفر	كوب باستا ريقاتوني (2 أونصة جافة)
$\frac{1}{2}$ كوب من شرائح التفاح	$\frac{1}{2}$ كوب صلصة الطماطم
كوب من عصير الطماطم	لحم محمر في 2 ملعقة زيت نباتي
الوجبة الرئيسية	3 ملاعق جبن باريميسان المبشورة
5 أونصة من لحم الورك المشوي	سلطة سبانخ
$\frac{3}{4}$ كوب من البطاطس المهروس	كوب من أوراق السبانخ
2 ملعقة من المارجرين	$\frac{1}{2}$ كوب شرائح يوسف
$\frac{1}{2}$ كوب من الجزر المطبوخ بالبخار	$\frac{1}{2}$ أونصة جوز
ملعقة عسل	3 ملاعق زيت زهرة الشمس وتتبيلة الخل
2 أونصة من خبز القمح الكامل	كوب حليب خالي الدسم
ملعقة مارجرين	الوجبات الخفيفة
كوب حليب خالي الدسم	كوب زبادي بالفواكه قليل الدسم.
الوجبات الخفيفة	
كوب من زبادي بالفواكه قليل الدسم	

اليوم 7	اليوم 6
الفطور	الفطور
فطيرة المقلاة (زلابية)	2 شريحة من الخبز الفرنسي من القمح الكامل
3 من فطيرة الحنطة السوداء	2 ملعقة من المارجرين
2 ملعقة مارجرين	2 ملعقة من شراب الماربل
3 ملاعق من شراب الماربل	$\frac{1}{2}$ جريب فروت متوسطة
$\frac{1}{2}$ كوب من الفراولة	كوب حليب خالي الدسم
$\frac{3}{4}$ كوب من الشمام الأبيض	الغداء
$\frac{1}{2}$ كوب حليب خالي الدسم	فلفل مع البطاطا المخبوزة
الغداء	كوب من الفاصوليا الكلووية
حساء بطلينوس منهاتن	$\frac{1}{2}$ كوب من صلصة الطماطم
$\frac{3}{4}$ كوب من الخضراوات المشكلة	3 ملاعق من البصل المقطع
كوب من الطماطم المعلبة	أونصة من جبن شيدر قليلة الدسم
10 قطع من بسكويت القمح الكامل	ملعقة من زيت نباتي
قطعة برتقال متوسطة	قطعة متوسطة من البطاطا المخبوزة
كوب حليب خالي الدسم	$\frac{1}{2}$ كوب من الشمام
الوجبة الرئيسية	$\frac{3}{4}$ كوب من الليمونادة
خضار مشوي	الوجبة الرئيسية
4 أونصة توفيو (صلب)	بيتزا هاواي
$\frac{1}{4}$ كوب من الفلفل الأخضر والأحمر	2 شريحة من بيتزا بالجبن
$\frac{1}{2}$ كوب من السلق الصيني	أونصة من اللحم
2 ملعقة زيت نباتي	$\frac{1}{4}$ كوب من الأناناس
كوب من الأرز الأسمر	2 ملعقة فطر
كوب من الشاي بنكهة الليمون	2 ملعقة من البصل المقطع

سلطة خضراء كوب من الخضراوات الورقية 3 ملاعق من زيت زهرة الشمس مع تنبيلة الخل كوب من حليب خالي الدسم الوجبات الخفيفة 5 قطع من بسكويت القمح الكامل 1/8 كوب حمص 1/2 كوب من الفواكه المشكلة (في ماء أو عصير)	الوجبات الخفيفة أونصة بذور زهرة الشمس قطعة موز كوب زبادي بالفواكه قليل الدسم
---	---

الجدول (17-8): الاختبارات المعملية العادية للاستخدام الغذائي		
يمثل هذا الجدول قائمة جزئية لبعض الاستخدامات الشائعة للفحص المعملية للاستخدام في المشكلات الغذائية		
فحص المختبر	المعدل المقبول	الوصف
مبحث الدم		
عدد كريات الدم الحمراء (RBC)	الذكور: 4.3-5.7 مليون/ماكروليتتر الإناث: 3.8-5.1 مليون/ماكروليتتر	يساعد عدد كريات الدم الحمراء في تشخيص الأنيميا
الهيموجلوبين (Hb)	الذكور: 13.5-17.5 جرام/ديسليلتر الإناث: 12.0-16.0 جرام/ديسليلتر	يتكون الهيموجلوبين من كريات الدم الحمراء يساعد في تشخيص الأنيميا
الراسب الدموي (Hct)	الذكور: 39-49% الإناث: 35-45%	نسبة الكريات الحمراء في كمية الدم. يساعد في تشخيص الأنيميا
معدل كريات الدم الحمراء (MCV)	81-99 فيمتوليتتر	يساعد حجم الكريات الحمراء في التمييز بين أنيميا صغر الكريات وتضخم الكريات
معدل تركيز الهيموجلوبين (MCHC)	31-37%	يساعد تركيز الهيموجلوبين داخل الكريات الحمراء في معرفة أنيميا نقص الحديد
عدد خلايا الدم الأبيض (WBC)	4,500-11,000 خلية/ماكروليتتر	عدد خلايا الدم الأبيض يساعد في تقييم المناعة
كيمياء الدم		
بروتين مصل الدم		
البروتين الكلي	6.4-8.3 جرام/ديسليلتر	مستويات البروتين ليست محددة بمرض أو ارتفاع الحساسية. يمكن أن تعكس قلة تناول البروتين أو المرض أو العدوى أو تغيرات في الإماهة أو الاستقلاب والحمل أو الأدوية
الزلال	3.4-4.8 جرام/ديسليلتر	ربما تعكس المرض أو عوز الطاقة والبروتين: ببطء الاستجابة للتحسن أو قد تزداد سوء من المرض
ترانسفيرين	200-400 ملجم/ديسليلتر فوق 60 سنة 180-380 ملجم /ديسليلتر	ربما تعكس المرض أو عوز الطاقة والبروتين أو نقص الحديد وهو أكثر حساسية تجاه التغير من الزلال
Prealbumin	10-40 ملجم/ديسليلتر	ربما تعكس المرض أو عوز الطاقة

البروتين: أكثر استجابة لتغيرات الحالة الصحية من الزلال والترانسفيرين		ترانس ثايرتين
مؤشر لالتهاب أو مرض	8200-68 نانوجرام/ديسليتر	C-reactive protein

تابع الجدول (17-8) : الاختبارات المعملية العادية للاستخدام الغذائي		
فحص المختبر	المعدل المقبول	الوصف
إنزيمات مصل الدم		
كيناز الكرياتين	الذكور : 174-38 وحدة/ليتر الإناث: 140-26 وحدة/ليتر	توجد منه أشكال مختلفة في العضلات والمخ والقلب. ارتفاع مستوياته مؤشر لنوبة قلبية أو تلف أنسجة المخ أو إصابة عضلات الهيكل العظمي.
لاكتات دي هايدروجيناز	378-208 وحدة/ليتر	يوجد في العديد من الأنسجة. يرتفع بعض أنواعه بعد النوبة القلبية أو إصابة الرئة أو مرض الكبد .
فوسفاتاز القلوي	100-25 وحدة/ليتر	يوجد في العديد من الأنسجة. يقاس لتقييم وظائف الكبد
Aspartate aminotransferase	30-10 وحدة/ليتر	يراقب لتقييم تلف الكبد. يرتفع في معظم أمراض الكبد. وترتفع مستوياته عند إصابة العضلات .
Alanine aminotransferase	الذكور: 40-10 وحدة/ليتر الإناث: 35-7 وحدة/ليتر	يراقب لتقييم تلف الكبد. يرتفع في معظم أمراض الكبد. وترتفع مستوياته عند إصابة العضلات .
إلكتروليت مصل الدم		
الصوديوم	146-136 ملي مكافئ/ليتر	يساعد في تقييم الإماهة أو الحالة العضلية العصبية والكلي ووظائف الأدرينالين.
البوتاسيوم	5.1-3.5 ملي مكافئ/ليتر	يساعد في تقييم توازن الوسط الحمضي ووظيفة الكلي ويمكن أن يكشف عن عدم توازن البوتاسيوم
الكالسيوم	106-98 ملي مكافئ/ليتر	يساعد في تقييم الإماهة ويكشف الوسط الحمضي وعدم توازن الإلكتروليت
أخرى		
الجلوكوز	106-74 ملجم/ديسليتر	يكشف عن عدم تحمل الجلوكوز والسكري ونقص السكر ويساعد في مراقبة علاج مرضي السكر
Glycosylated hemoglobin	7.5-5.0 % من Hb	يستخدم في مراقبة ضبط جلوكوز الدم على المدى الطويل
نيتروجين بول الدم	20-6 ملجم/ديسليتر	استخدم أولاً في مراقبة وظيفة الكلي وتنبؤ القيمة بواسطة فشل الكبد أو التجفاف أو الصدمة
حامض اليوريك	الذكور: 7.2-3.5 ملجم/ديسليتر الإناث: 6.0-2.6 ملجم/ديسليتر	استخدم في كشف النقرس أو التغيرات في وظائف الكلي. تتأثر المستويات بواسطة العمر والغذاء. وتتفاوت وسط المجموعات العرقية المختلفة
الكرياتينين (البلازما أو المصل)	الذكور: 1.3-0.7 ملجم/ديسليتر الإناث: 1.1-0.6 ملجم/ديسليتر	استخدم لمراقبة وظائف الكلي

العنصر الغذائي	تأثير العمر	الملاحظة
الماء	قلة الظمأ وانخفاض الماء الكلي للجسم يزيد من احتمال التجفاف	التجفاف المتوسط هو سبب شائع للارتباك. وتزيد صعوبة الحصول على الماء والذهاب إلى الحمام من المشكلة
الطاقة	تقل الاحتياجات مع انخفاض كتلة العضلات	يقلل النشاط البدني من هذا الانخفاض (sarcopenia)
الألياف	يزيد احتمال الإمساك مع قلة المتناول والتغيرات داخل الجهاز الهضمي	عدم تناول الماء الكافي وقلة النشاط البدني مع تناول بعض الأدوية يزيد من المشكلة
البروتين	قد تبقى الاحتياجات كما هي أو تزيد قليلاً	تلبي الحبوب والبقول الغنية بالألياف ومنخفضة الدهون الاحتياجات من البروتين والعناصر الغذائية الأخرى
فيتامين ب ¹²	ينتشر التهاب المعدة الضامر	يتسبب النقص في التلف العصبي. لابد من المواد الغذائية المضافة
فيتامين د	يزداد احتمال عدم كفاية المتناول: ينخفض تصنيع الجلد	ربما من المفيد التعرض المتوسط لأشعة الشمس أو تناول المواد المضافة.
الكالسيوم	ينخفض المتناول وتنتشر هشاشة العظام	يقلل اضطراب المعدة من تناول الحليب يجب تناول بدائل الكالسيوم أو المواد المضافة.
الحديد	في النساء تتحسن الحالة بعد سن اليأس ويرتبط النقص بفقد الدم المزمن وانخفاض إنتاج حمض المعدة.	يحتاج لحمض المعدة في الامتصاص وربما يفاقم تناول مضاد الحموضة أو أدوية أخرى من نقص الحديد. يزيد فيتامين ج واللحوم من الامتصاص.