



Flexible Dieting

المرونة بالأكل



المحتويات:

ماهو نظام المرونة

الجوانب الإيجابية لهذا النظام

أساس نظام المرونة

نظام IIFYM or If It Fits Your Macros و نظام ال Flexible Dieting

طريقة معرفة احتياج الجسم من السعرات الحرارية

المصادر

معلومات التواصل

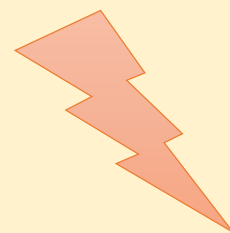
نظام المرونة

ما هو نظام المرونة؟

هو نظام اخترع لكسر جميع المفاهيم القديمة التي تتعلق بالتغذية و لجعل النظام الغذائي مريح وسهل الاستمرارية.

دجاج مشوي + بروكلي = أكل صحي

دونات + ايس كريم = أكل غير صحي



دجاج مشوي + بروكلي + دونات + ايس كريم = نظام المرونة

الجوانب الإيجابية لهذا النظام:

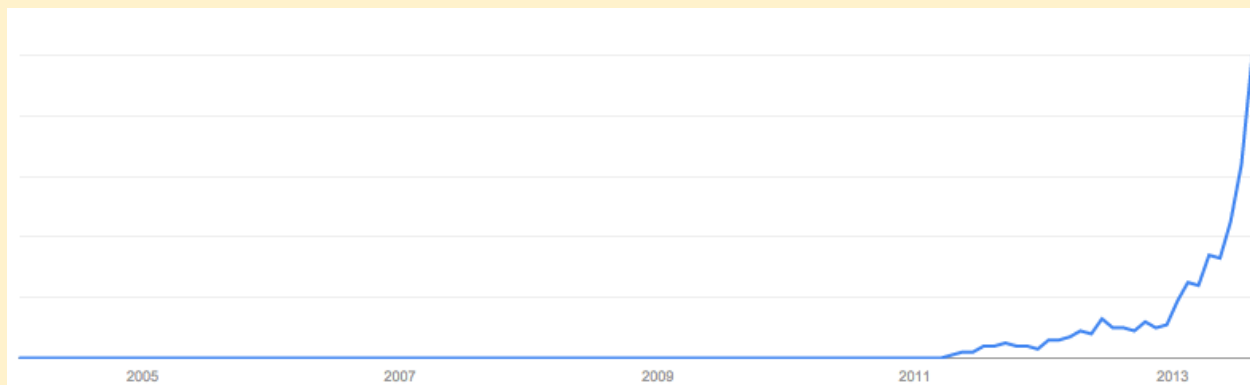
الفكرة من نظام المرونة هو جعل النظام الغذائي مريحا وسهل الإستمرارية وملائما لمتبعيه. وفي هذا النظام، أنتم المتحكمون بكمية طعامكم ونوعه وليس كباقي الأنظمة التي يتم فيها حصر عدد معين من الأطعمة أو كميات معينة. أيضا، طريقة حساب الماكروز أو العناصر الغذائية (البروتين والكربوهيدرات والدهون) تجعلكم مراقبين و ملمين بجميع ما يدخل إلى أجسامكم من أطعمة وذلك يمكنكم من الوصول لأهدافكم الرياضية في وقت أقصر وبسهولة أكبر، سواء كانت

أهدافكم بناء عضلات أو خسارة دهون أو محافظة على الوزن. أيضا نظام المرونة يدخل التوازن إلى نظامكم الغذائي، فهو يعمل على إيجاد الاعتدال في الأكل الصحي والغير صحي المفضل لديكم. فليس هنالك ماهو "غير صحي" أو "غير معتمد" أو "أكل يزيد الوزن". كل أصناف الأكل مسموحة ولكن الكميات هي التي تحكم. فتناول الأكل الصحي بكميات كبيرة يجعل منه غير صحي ويسبب زيادة الوزن ولكن تناول "الأكل الصحي" و "الغير صحي" بتوازن يجعل النظام متوازن ومعتدل.

هناك كثير من الأشخاص يعتقدون بأنهم "صحيين" ولكن تكون وجباتهم مركزة على عناصر معينة من الأكل ويهملون العناصر الأخرى، والسبب عدم حساب كميات العناصر الغذائية التي يتناولوها. أو قد يتناولون كميات جدا قليلة من السعرات الحرارية مما يسبب لهم آثار جانبية. نظام المرونة يسمح لكم أيضا بتناول الأكل من المطاعم وفي الزيارات ولن تشعروا بالحرمان أو العزلة عن الآخرين بسبب أن أكلهم "غير مناسب لكم". أغلبية متبعي هذا النظام وجدوا توازنا وعلاقة أفضل بينهم وبين الأطعمة وذلك أثر إيجابيا على نفسيتهم وطاقتهم.

أيضا، من إحدى مميزات هذا النظام أنه نظام أسبوعي، بمعنى إذا تناول شخص أقل من إحتياجه اليومي فيستطيع تعويض ما نقصه من السعرات في اليوم التالي، أو إذا تناول شخص كمية أكبر فيستطيع أن يقلل من اليوم التالي أو الذي يليه، الكمية الزائدة التي تناولها. ففي نهاية الأسبوع لا يكون هناك سعرات إضافية أو ناقصة عن ما يجب تناوله.

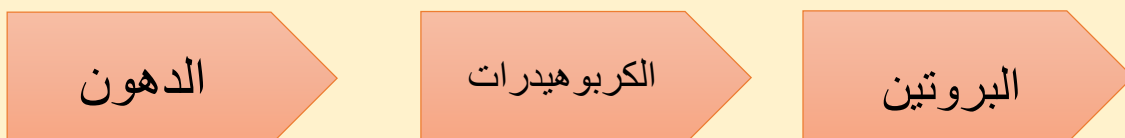
رسم بياني يوضح ازدياد بحث الناس عن معلومات عن نظام المرونة



أساس نظام المرونة:

ال macronutrients أو ال macros أو العناصر الغائية:

وهي:



1 غرام من البروتين = 4 سعرات حرارية

1 غرام من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

1 غرام من الدهون = يساوي 9 سعرات حرارية

فبإتباع نظام المرونة، ما يهم حسابه هو العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة؛ فبعكس ما نرى في معظم المنتجات يتم كتابة "على أساس غذائي 2000 سعرة حرارية" تحت جدول المعلومات الغذائية، متبعي نظام المرونة ينظروا للـ 2000 سعرة حرارية كـ (150 غ بروتين، 170 غ كربوهيدرات، 80 غ دهون) على سبيل المثال. وإذا تم ضرب هذه الغرامات بعدد السرعات الحرارية التي تساويها سيكون الناتج 2000 سعرة حرارية.

$$150 \text{ غ بروتين} \times 4 \text{ سرعات حرارية} = 600 \text{ سعرة حرارية}$$

$$170 \text{ غ كربوهيدرات} \times 4 \text{ سرعات حرارية} = 680 \text{ سعرة حرارية}$$

$$80 \text{ غ دهون} \times 9 \text{ سرعات حرارية} = 720 \text{ سعرة حرارية}$$

$$2000 \text{ سعرة حرارية} = 720 + 680 + 600$$

هذا فقط مثال لتوضيح كيف تم حسبة العناصر الغذائية وهي البروتين والكربوهيدرات والدهون التي في الـ 2000 سعرة.

مثال:



McGrilled Chicken Burger من مطعم ماكدونالدز

عناصره الغذائية كالتالي:

25 غ بروتين

33 غ كربوهيدرات

15 غ دهون

نفس كمية هذه العناصر الغذائية موجودة في وجبة مكونة من تونة و أرز بني:

25 غ بروتين

33 غ كربوهيدرات

15 غ دهون

صحيح أن مصادر الكربوهيدرات والدهون في وجبة التونة والرز الأسمر صحية بعكس وجبة

البرجر لكن الجسم يتعامل معهم بالتشابه، الإختلاف قد يكون أن الأرز الأسمر يحتوي على

الألياف الغذائية (أيضا يحتوي على المعادن).

ولكن نظام المرونة يهتم أيضا بنسبة الألياف. وهنا تأتي التفرقة بين نظام IIFYM ونظام

Flexible Dieting

نظام IIFYM or If It Fits Your Macros و نظام ال Flexible Dieting

كثير من اخصائي التغذية ومتبعي أنظمة الأكل الصحي أو ال clean eating قاموا بنقد فكرة نظام المرونة لأنه قد يشجع الناس على خيارات الأكل الغير صحية والضارة بالجسم. ولكن قد يكونوا غير ملمين بالصورة الكاملة من نظام المرونة والفرق بين النظامين. فيجب في نظام المرونة (Flexible Dieting) أن لا يقل نسبة الأكل الصحي عن 70% من السعرات الحرارية المستهلكة خلال اليوم وال30% المتبقية من السعرات يمكن أن يتناول فيها الشخص ما يحب من الأكل، ويمكن أيضا أن تصل نسبة الأكل الصحي إلى 100%: بمعنى أن يكون جميع الأكل الذي يتناوله الشخص من مصادر صحية وهذا يعود إلى الشخص نفسه. أيضا، يجب أن يكمل الشخص حاجته اليومية من الألياف الغذائية (عن طريق تناول مصادر الكربوهيدرات الصحية). وبذلك يكون هذا النظام اهتم بالجانب الصحي عن طريق تناول ال70% من الأكل الصحي وأيضا الجانب النفسي عن طريق تناول ال30% من الاختيارات المفضلة للشخص. أما نظام (IIFYM) يختلف عن (Flexible Dieting) بأنه لا يهتم إلا بالوصول إلى الهدف اليومي من غرامات البروتين والكربوهيدرات والدهون مهما كانت مصادرهما. فلا يهتم متبعيه بتناول الأكل الصحي أو كمية الألياف، ويتمحور اهتمامهم حول عدم الزيادة عن حاجتهم من العناصر الغذائية الثلاثة.

كيف ابدأ هذا النظام؟

أول خطوة تقوم بحسبة احتياج جسمك من السعرات الحرارية.

طريقة معرفة احتياج الجسم من السعرات الحرارية:

- 1) قياس الوزن على معدة خالية أي عند الاستيقاظ من النوم.
- 2) تقوم بتحويل الوزن بالكيلوجرامات إلى الباوند عن طريق ضرب وزنك بالكيلو جرام $\times 2.2$
- 3) تقوم بضرب وزنك بالباوند \times أي رقم ما بين 12-15، وهذه الأرقام تشير إلى عدد المرات التي يقوم الشخص فيها بالتمارين الرياضية في الأسبوع. فلو كان الشخص لا يمارس الرياضة فسيختار الرقم 12، وإذا كان يمارس الرياضة ما بين 2-3 مرات بالأسبوع فسيختار 13، وأما إذا كان يمارس الرياضة ما بين 4-5 مرات بالأسبوع وهو المتوسط فسيختار 13.5 أو 14، و15 إذا كان الشخص يمارس الرياضة 7 مرات بالأسبوع.

طريقة أخرى لحسبة احتياج الجسم من السعرات هي دخول هذا الموقع (وهو الأدق) وتعبئة

البيانات المطلوبة كالوزن الطول العمر... إلخ ثم إختيار هدفكم الرياضي:

[/http://www.iifym.com/iifym-calculator](http://www.iifym.com/iifym-calculator)

أيضا عن طريق استخدام تطبيق: [_ /https://www.myfitnesspal.com](https://www.myfitnesspal.com)

4) بعد ذلك، قوموا بعمل حساب وإدخال جميع بياناتكم المطلوبة في تطبيق Myfitnesspal إما عن طريق الدخول إلى الرابط بالأعلى أو تحميله على الأجهزة الذكية.

ملاحظة: إذا قمتم بحسبة إحتياجكم من موقع Macro calculator قوموا بإدخال نفس الرقم الذي تم حسبته في الموقع إلى تطبيق Myfitnesspal

5) وبعد إدخال رقم السعرات في Myfitnesspal، قوموا بالذهاب إلى <more>goals>calories & macronutrient goals ثم قوموا بتعديل النسب على حسب هدفكم الرياضي. النسب التي يستخدمها أغلب متبعي نظام المرونة هي 40% بروتين 40% كربوهيدرات 20% دهون. ولكن هذه النسب تختلف بحسب هدف الشخص أو حسب ما يفضله. فبعض الأشخاص لا يستطيعون إكمال حاجتهم من البروتين بشكل دائم ويواجهون صعوبة، فيقوموا بتقليل نسبة البروتين من 40% إلى 35% أو 30%. البروتين يعتبر عنصر جدا مهم مهما كانت أهدافكم فيجب أن لا تقل نسبة البروتين عن 30% من إحتياجكم اليومي من السعرات. 6) ثم إدخال الوجبات في Myfitnesspal وتتم هذه العملية بأكثر من طريقة:

- إما عن طريق إستخدام خاصية مسح الباركود الخاص بالمنتج (scan barcode) وهو علامة واضحة بجانب المساحة الفارغة للبحث.
- أو عن طريق البحث في البرنامج وإدخال تفاصيل المنتج أو نوع العام وكميته
- أو عن طريق إدخال المعلومات الغذائية للمنتج وهو بأن تقوموا بالبحث عن المنتج الذي تريدون إدخال معلوماته الغذائية في Google أو بقراءة جدول المعلومات الغذائية الموجودة

على نفس العبوة، ثم إدخالها في البرنامج. وهو بالذهاب إلى add food> create a new

food

وقياس كمية الأكل تتم إما عن طريق استخدام ميزان الطعام أو الأكواد المعيارية، ولكن الميزان يعتبر أدق في الحسبة. بعد ما يتم وزن الأكل، يتم إدخاله في البرنامج (Myfitnesspal). وبنهاية اليوم سوف يظهر لكم عند إختياركم nutrition كمية الأكل التي تم إدخالها ويبين كم غرام من كل عنصر من الماكروز تم أكله أو كم غرام متبقي أكله. ويعتبر هذا التطبيق الأفضل والأكثر استخداما لحسبة الماكروز وتتبع وجباتكم بطريقة جدا سهلة. قد يكون في البداية صعب قليلا، لكن بمجرد التعود سيصبح أسهل بكثير.

أيضا، البرنامج يحفظ الوجبات التي يتم إدخالها فلا يتبقى لكم غير تغيير الكميات مما يسهل عمليه إدخال الوجبات.

المصادر:

<http://dynamicduotraining.com/wp-content/uploads/2014/11/DDT-Flexible-Dieting-Guide1.pdf>

<http://denversteyn.com/wp-content/uploads/2014/01/The-Simple-Guide-To-Flexible-Dieting.pdf>

<https://healthyeater.com/flexible-dieting>

معلومات التواصل:

حسابي في انستاقرام: cleanfood.nouf



حسابي في Myfitnesspal : noufcleanfood



قناتي في اليوتيوب:



<https://www.youtube.com/channel/UCpZUmPVHleLy9T0uCCXsigA/vi>

deos

موقعي: itsnouf.wix.com/cleanfoodnouf

