

الفصل الأول

اقرأ النص التالي بتمعن ثم أجب عن الأسئلة التي تليه.

صحتك وخسارة الكثير من الوزن!

هل يمكن فعلاً خسارة 10 كيلوجرامات من الوزن الزائد خلال شهر؟ وهل يحتاج ذلك إلى حمية غذائية معينة،

وريجيم قاسي، أم يمكن التحوّل لذلك من خلال اتباع عادات غذائية صحيّة فحسب؟

يبدل الكثير من الأشخاص وقتاً وجهداً في محاولات خسارة الوزن. لكن للأسف، فإن أغلب أنظمة الريجيم قد تصيبنا بالملل والإرهاق، لا سيّما أنّ طرق إنقاص الوزن بشكل سريع غالباً ما تأتي بنتائج غير مرغوب فيها، فقد

5 ينخفض الوزن بسرعة وسرعان ما تعود أوزاننا لما كانت عليه، نظرًا لأننا لم نتبع الأسس السليمة.

ومن أخطر أنظمة الحمية تلك التي تركز على نوع واحد من الأغذية وتلغي الأنواع الأخرى، فتعرض الجسم لنقص كبير في جميع العناصر الغذائية. لكن مقابل ذلك، هناك بعض العادات الغذائية الصحيّة التي تساعد على تحفيز خسارة الوزن بفعاليّة وسهولة، ومنها:

- الاستيقاظ المبكّر: حيث أثبتت الدراسات أنّ النوم المبكّر والاستيقاظ المبكّر يساعدان على التخلّص

10 من الوزن الزائد؛ لأنّ الحرق في الصباح يكون أكثر من الليل، والسهر يزيد من إفراز هورمون الجوع،

ويقلّل من مستوى هورمون الشبع في الجسم. وفي نفس الوقت، يساعد الاستيقاظ المبكّر في تقوية

قدرات الذاكرة والتركيز، ويجعل الإنسان أكثر نشاطاً، كما يجعل الدماغ أكثر قدرة على استيعاب

المعلومات وتخزينها، بينما السهر ليلاً يؤثّر سلباً على الذاكرة.

- تناول وجبة الإفطار وتقسيم الوجبات على مدار اليوم: تساعد وجبة الإفطار على زيادة معدّل الحرق

15 خلال اليوم بأكمله، لذا فالحرص على تناولها هو أهمّ عامل لخسارة الوزن بشكل أسرع، ومن لا

يتناولها يعوّض عن ذلك بتناول وجبات كبيرة خلال اليوم، يقوم الجسم بتخزينها ليزداد الوزن،

بالإضافة إلى أنّها تنبّه الدّهن وتساعد على التركيز وتحافظ على قوّة الذاكرة والمهارات الإدراكيّة

والقدرات الذهنيّة وتعززها على المدى الطّويل. هذا وقد وُجد أيضاً أنّ تناول خمس أو ستّ وجبات

صغيرة خلال اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة، هي أفضل طريقة للحفاظ على نسبة السكّر في الدّم

20 ثابتة طوال اليوم، ما يحافظ أيضاً على وزن الجسم وقدراته العقليّة في نفس الوقت.

- ممارسة التمارين الرياضية أو رياضة المشي: تُحسّن من قدراتنا على التركيز، لأنها تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ، وبالتالي تزيد من أداء الشخص وقدرته على تنفيذ مهامّ متعدّدة في نفس الوقت، بالإضافة إلى أنّها تساعد على خسارة الوزن الزائد والتحكّم في الجوع، لأنّ الدماغ يفرز موادّ أفيونية تتحكّم في العمليات الحيوية، مثل: الجوع والعطش، وتتحكّم في الحالة النفسية والاستجابة المناعية؛ لذا فهي تعمل على تحسين القدرات الإدراكية، وفي نفس الوقت تحافظ على رشاقة الجسم.

25

- الابتعاد عن المشروبات الغازية واستبدالها بالماء: من منا لا يعلم أنّ تناول المشروبات الغازية يُسبّب بشكل كبير في زيادة الوزن عند الإكثار منها، ولكن هل نعلم أيضًا أنّها تحتوي على مُحلّيات صناعية وموادّ حافظة تهدّد المخ وتؤدي إلى فقدان التدريجيّ للذاكرة؟ ولتجنّب تأثيرها السلبّي على الدماغ وعلى الوزن، يجب الحرص على استبدالها بكمّيّات كبيرة من الماء من شأنها أن تساعد على زيادة الحرق في الجسم خلال اليوم، وقد أكّدت دراسة بريطانية جديدة بأنّ شرب كمّيّات كافية من الماء يزيد من نشاط الدماغ بنسبة 14%، ويساعد على تقوية نسبة الذكاء أكثر بكثير من المعدّل الطبيعيّ.

30

- تجنّب الوجبات السريعة والأطعمة المقلية: وجد الباحثون أنّ تناول الأطعمة المُشبّعة بالدهون، مثل الأطعمة المقلية والوجبات السريعة التي يتمّ تحضيرها بسرعة وسهولة، لا يؤدي فقط إلى السمنة المفرطة، بل يسبّب انسدادًا في الشرايين السباتية في الرقبة، والمسؤولة عن تدفق الدم والأكسجين إلى الجزء الأماميّ من الدماغ، ما يتسبّب في صعوبة تذكّر الأشياء أو التركيز ويزيد من احتمال الإصابة بالسكتة الدماغية.

35

- تناول الفواكه والخضار وجميع الأطعمة الصحيّة منخفضة السعرات الحرارية: نشرت مجلة "نيتشر نيوروساينس" (*Nature Neuroscience*) معلوماتٍ مفادها أنّه عند الشعور بالجوع، يفرز الجسم هرمون "الجريلين" (Ghrelin) في مراكز الذاكرة داخل الدماغ، وهو يعمل على تحسين الذاكرة بشكل كبير، لذا يُفضّل الحدّ من استهلاك كمّيّات من السعرات الحرارية اليومية، بغية التحكّم في الوزن والاستفادة من هذا الهرمون في تقوية الذاكرة، بالإضافة إلى أنّ هناك العديد من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة التي ينصح بها في أنظمة الرجيم الصحيّة، وفي نفس الوقت فإنّ تناولها يحقّق قدرة الدماغ ويحسّن الأداء العقليّ ويقوّي الذاكرة، مثل: البروكلي والجوز والكرام والسمّون والطماطم والشاي الأخضر والشوكولاتة الداكنة والتوت البريّ والسبانخ.

40

45 - تحديد كميّة الطّعام المعروضة على المائدة: يشير باحث في الاقتصاد السلوكي إلى كوننا مخطئين في حال ظننا أنّ شعور الشّبع يأتي من المعدة بسبب تناول الطّعام فحسب؛ بينما في الواقع فإنّ عوامل أخرى تؤثر في شعورنا بالشّبع، ولا تتعلّق بمقدار الطّعام الذي نأكله فحسب.

50 إنّ أحد العوامل المهمّة لإنقاص الوزن هي تحديد كميّة الطّعام الموضوعة على المائدة؛ فعندما نجلس أمام طاولة الطّعام وعليها طبق محدّد مخصّص لنا، ستتعامل أدمغتنا مع ذلك، وسنشعر بالشّبع مع الانتهاء من نهاية الطّبق، دون الحاجة لطلب المزيد، وكذلك الأمر مع الحلوى، والمشروبات الباردة وغيرها؛ بينما إذا تمّ وضع كميّة كبيرة إضافية على المائدة فلن نشعر بالشّبع سريعاً لأنّ عيوننا ستلاحظ ذلك وتتنبّه إلى أنّه ما زال هناك الكثير. قام باحثون باختبار ذلك، ووجدوا نتائج لافتة تشير إلى أنّ كميّة استهلاك الطّعام تزيد بمقدار 70% لمتناوليّه قبل أن يشعروا بالشّبع في حال كان الطّعام متاحاً بشكل كبير.

55 - حساب السّعرات الحراريّة: إنّ تقليل السّعرات الحراريّة يُعتبَرُ عاملاً مهمّاً، فقد أظهرت إحدى التجارب التي أجراها "جون هوب" - وهو دكتور تغذية في جامعة "كانساس" (Kansas) - قام بتقليل عدد السّعرات الحراريّة التي يتناولها، ولم يحرم نفسه من البسكويت مثلاً، كما قام بإضافة الأطعمة الصحيّة، وحدّد من كميّة تقليل عدد السّعرات الحراريّة إلى 1800 سعرة يومياً تقريباً، وكانت النتيجة أنّه خسر 12 كغم خلال 10 أسابيع، وتحسّنت صحّته وانخفض الكوليسترول الضّارّ في جسمه بنسبة 20%.

60 نعمل إذن ونقول، إنّ اتّباع العادات الصحيّة يساعدنا في موازنة جسمنا، وتخفيف الوزن، ولكن علينا الحذر من الأنظمة الغذائيّة الكثيرة المتوقّرة في عصرنا، والمعتقدات الخاطئة، والحذر من الرّغبة بخسارة وزن أكبر في وقت أقلّ، والانتباه إلى خطورة ذلك وخطورة اتّباع أنظمة الحمية الأحاديّة، والتي تعتمد على عنصر واحد من العناصر الغذائيّة لأنّها أنظمة غير مرنة وينقصها المجهود الرياضيّ بشتّى أنواعه. ولا شك أنّ القناعة عامل هامّ في تطبيقنا لأيّ نظام صحيّ، وبالتالي الانطلاق من فهم عميق لدور النّبوءة ذاتيّة التّحقّق، والتي تُعرّف بأنّها التّوقّع الذي يجعل من نفسه صحيحاً بشكل مباشر أو غير مباشر، لأنّ الشّخص يقوم بسلوك ما يؤدي إلى تحقيقه.

الأسئلة:

سؤال 1

ما هي أشد أنواع الحمية خطورة؟ (4 درجات)



سؤال 2

اقرأ ما كتبه أحد الأطباء المتخصصين في مجال التغذية حول أنظمة الحمية الأحادية، وبين أي من العوارض الآتية لا تنجم عنها (4 درجات):

نصّ الطبيب:

ومن الواضح أنّ الأنظمة التي تركز على نوع غذائي واحد أو على الفصل بين الأغذية مزعجة للغاية، إذ تُعرض الجسم لنقص كبير في جميع العناصر وتُخلّ بالنظام الطبيعي للحياة، وعند الانتهاء منها يستعيد الجسم الوزن الذي فقده بشكل فوري، وأشير هنا إلى بعض هذه الأنظمة والعوارض الناجمة عنها، ومنها: نظام أتكينز، وهو مأخوذ من اسم الطبيب الذي وضعه. يشجّع هذا النظام على الاستهلاك الأكبر للحوم والدهنيات، ويمنع تمامًا المشروبات، الفواكه، الألبان. وهذا النوع من الحميات قد يعرض الجسم لخطر الإصابة بتصلّب الشرايين أو ارتفاع نسبة الكوليسترول لغناه بالمواد الدهنية ويسمّى مؤخرًا "جواز سفر نحو السكتة القلبية". نظام مايو: وهو نسبة لمسمى عيادة في الولايات المتحدة، يركز على استهلاك اللحوم، البيض، وأتباع حمية عالية في البروتينات. ولكنّه بالطبع نظام غير صحيّ مع أنّه يعمل على خسارة سريعة للوزن، بينما تكون معظمها خسارة للماء في الجسم ممّا يعرضه للجفاف والإرهاق والانفعال وبعض أمراض القلب. وتوجد أنواع أخرى من الأنظمة التي يصعب علينا حصرها بالرغم من مفعولها السريع في خسارة الوزن ولكنها بطرق غير سليمة وعشوائية.

ارتفاع نسبة الكوليسترول 1

أمراض القلب 2

الجفاف والإرهاق 3

الاكتئاب 4



سؤال 3

رنيم لا تواظب على تناول وجبة الفطور. ما هي النتيجة السلبية التي قد تتعرض إليها؟ وضّح (4 درجات)



سؤال 4

اذكر اثنتين من وظائف المواد الأفيونية على الجسم، حسب الفقرة "ممارسة التمارين الرياضية"؟ (4 درجات)



سؤال 5

لخص الفقرة "ممارسة التمارين الرياضية.. على رشاقة الجسم"، أو اكتب الفكرة المركزية منها. (4 درجات)

تلخيص الفقرة:

أو

الفكرة المركزية:



سؤال 6

بماذا يختلف الماء عن المشروبات الغازية من حيث التأثير على الجسم بحسب الفقرة "الابتعاد عن المشروبات الغازية"؟ (4 درجات)



سؤال 7

ما الغرض من أسلوب الاستفهام الوارد في الفقرة "الابتعاد عن المشروبات الغازية"؟ (4 درجات)

- 1 التّعطّش إلى المعرفة
- 2 الحثّ على شرب الماء
- 3 التحذير من المشروبات الغازية
- 4 تحفيز الجسم على خسارة الوزن



سؤال 8

لماذا يُطلق على "الوجبات السريعة" هذا الاسم؟ (4 درجات)

- 1 لأنها تسرع في زيادة الوزن
- 2 لأنها سهلة التحضير
- 3 لأنها لذيدة المذاق
- 4 لأن تناولها يستغرق وقتًا قليلًا



سؤال 9

معنى "تعزّز" في عبارة: "وتحافظ على قوّة الذاكرة والمهارات الإدراكية والقدرات الذهنية وتعزّزها على المدى الطويل" السطر 18 هو (4 درجات):

- 1 تقوي
- 2 تدوّت
- 3 تُغيب
- 4 تفيّد



سؤال 10

ما هو الغرض من إيراد تجربة الدكتور "جون هوب" في الفقرة "حساب السعرات الحرارية" (4 درجات)؟

- 1 التأكيد على أنه يمكن خسارة الوزن خلال وقت قصير.
- 2 التأكيد على أنّ الحمية الأحادية تساهم في خفض نسبة الكوليسترول.
- 3 التأكيد على أنه إذا تمّ وضع كمّيّة كبيرة من الطعام على المائدة فلن نشعر بالشبع سريعاً.
- 4 التأكيد على أنّ تحديد السعرات الحرارية يؤدي إلى خسارة الوزن ويحسّن الصحة.

