

# نصائح إنقاص الوزن السريع

Posted on 2018 ,5 مايو



Category: [طب](#)

بواسطة: المحيط

**التخسيس أو إنقاص الوزن** ، والحفاظ عليه ليس أمراً سهلاً، ولكن له العديد من الفوائد. قد يحتاج الشخصُ إلى إجراء بعض التغييرات الصغيرة فقط في نمط الحياة ليحافظ على وزنٍ صحيّ

إذا ارتفع مؤشر كتلة الجسم، فمن المُحتمل أن تكون لدى الشخص دهون زائدة. ولكن يُمكن أن تتعرّضَ صحّةُ الشخص لخطرٍ أكبر تبعاً للمكان الذي تخزّنت فيه الدّهون

إنَّ وجودَ كمّية كبيرة من الدّهون حولَ البطن، مُقارنةً بوجود الدّهون حولَ الفخذين أو المؤخّرة، يجعل الشخصَ أكثرَ عرضة للإصابة بمرض السُّكري ومشاكل القلب. يبلغ محيط الخصر الصحيّ للرجال أقلّ من 94 سم، وبالنسبة للنساء أقلّ من 80

## مضاعفات الوزن الزائد

تسبّب البدانة الكثيرَ من الوفيات الباكرة سنوياً، وتنقص متوسط العمر بنحو 9 سنوات

ترتبط البدانةُ بالإصابة بمشاكلٍ صحيّة خطيرة، وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسُّكري من النوع الثاني، وسرطان القولون والثدي والبروستات

إنَّ استهلاكَ كميَّةٍ من السُّعرات الحراريَّة أكثر من كميَّة حرقها يُؤدِّي إلى السمنة  
وهذا يعني أنَّ هناك خيارين رئيسيين إذا أراد الشخصُ إنقاصَ وزنه: تقليل كميَّة الطعام أو القيام بالمزيد من النشاط البدني.  
وأفضل وسيلةٍ لإنقاص الوزن هو الجمع بين هاتين الطريقتين

## نصائح إنقاص الوزن

يُمكن تقليلُ خطر الإصابة بالمشاكل الصحيَّة المرتبطة بالسمنة عن طريق إنقاص الوزن، وتناول المزيد من الطعام الصحيِّ،  
والقيام بالمزيد من النَّشاط البدني  
يُمكن خفضُ استهلاك السُّعرات الحراريَّة في النظام الغذائي اليومي عن طريق استبدال الأطعمة ذات السُّعرات الحراريَّة العاليَّة  
بأطعمة صحيَّة بسيطة  
قد تُحدث التغييراتُ الصغيرة في العادات الغذائيَّة فرقاً كبيراً لدى الشخص. كما أنَّ مُمارسة المزيد من النشاط البدني تُساعد على  
إنقاص الوزن أيضاً  
حتى إذا كان الشخصُ يسير على الطريق الصحيح للوصول للوزن المثالي، لا يزال هناك الكثير من المغريات  
إنَّ أحدَ أَعذار أو مبرِّرات اختيار الأطعمة ذات الدهون العاليَّة سريعة التحضير هو أنَّ الأكلَ الصحيِّ مُكلف. ولذلك، فإنَّ تعلُّم كيفية  
تناول الطعام بشكلٍ اقتصادي سيساعد الشخصَ على توفير الأموال، وخفض كميَّة استهلاك السُّعرات الحراريَّة  
ومن الجدير بالذِّكر أنَّ ثلثي من اتَّبَعوا الحميات الغذائيَّة يستعيدون كاملَ الوزن الذي فقدوه في غضون أربع سنوات

### المراجع:

1- [نصائح لإنقاص الوزن](http://almoheet.net/%d9%86%d8%b5%d8%a7%d8%a6%d8%ad-%d8%a5%d9%86%d9%82%d8%a7%d8%b5-%d8%a7%d9%84%d9%88%d8%b2%d9%86-%d8%a7%d9%84%d8%b3%d8%b1%d9%8a%d8%b9/). الموسوعة الصحيَّة. اطلع عليه بتاريخ 2018/5/5 م - 1