

## السعرات الحرارية والوزن

"آه...، وزني زاد من جديد وارتفعت نسبة الكوليسترول بعد ما اتبعته من نظام رجيم قاس ."

يردد هذه العبارة الكثير منا ، يمكنك أن تتبع نظام رجيم قاس تحرم فيه نفسك من الكربوهيدرات والسكريات والدهون وكل العناصر الغذائية الأخرى التي تسبب زيادة وزنك والتي يحتاجها جسمك أيضاً في نفس الوقت ، وتعتمد فقط في نظامك هذا علي البروتينات .

إن المسألة لا ترتبط فقط بنوع الطعام الذي تتناوله، ولكن هناك قناع يرتديه "الرجيم" لكي يضمن نجاحه "السعرات الحرارية" فكلما قلت نسبة السعرات الحرارية في الأطعمة التي تتناولها كلما قل وزنك، أي أن عملية فقد الوزن تتصل بكمية ما تتناوله من سعرات حرارية بغض النظر عن نوعية الأطعمة التي تتواجد فيها من مواد كربوهيدراتية إلي بروتينات أو حتى الدهون. وبالتالي ستخفض نسبة الكوليسترول في الدم إذا فقدت وزنك . والأمر الذي يختلف فيه الكوليسترول عن السعرات الحرارية هو أن ارتفاع نسبته تتصل اتصالاً مباشراً بما تتناوله من أطعمة ونقصد هنا "الدهون" فكلما تناولت كمية كبيرة منها كلما زادت نسبته. ولكن يوجد شيئاً آخر يستحق الذكر :

يمكنك أن تفقد وزنك بسهولة إذا بذلت مجهوداً كبيراً استخدمت فيه طاقتك وأظن أن ذلك أهون بكثير من الرجيم وحرمان النفس من الطعام.