كيف تخسر وزنك بإتباع الهرم الغذائي؟

التخلص من الكيلوغرامات الزائدة والحصول على القوام المثالي وعلى ثقة أكبر بالنفس، حلم تسعى غالبية النساء لتحقيقه في سبيل تحسين المظهر الخارجي الذي يعكس تأثيره بشكل كبير على الراحة الداخلية.

ولدى اتخاذك قرار اتباع حمية غذائية تجدين نفسك أمام خيارين:

امّا اتباع حمية تعطي نتيجة سريعة (أي فقدان الكثير من الكيلوغرامات بوقت قصير) لكن لدى اقلاعك عنها تستعيدين بكل سهولة ما كنت قد فقدته، وامّا العمل على تغيير نمط تناول الطعام على المدى الطويل، وزيادة النشاط الفيزيائي للجسم، والبحث عن طرق أفضل لمقاومة الإحساس بالجوع.

وبما أنّه تمّ اثبات مدى فعاليّة الطريقة الثانية التي تعتمد على اتّباع الهرم الغذائي عالميا لا بدّ من القاء الضوء عليها و توضيح معالمها.

يتكوّن الهرم الغذائي من 6 مجموعات:

- المجموعة الأولى: الخبز والحبوب والأرزّ والمعكرونة (6 – 11 حصّة يوميّا: أي أنّ 1/8 رغيف خبز عربي كبير هو حصّة واحدة و ½ كوب من الأرز هو حصّة واحدة).
- المجموعة الثانية: الخضراوات (3 – 5 حصص يوميّا: أي أنّ كوب الخضراوات الورقيّة هو حصّة واحدة و ½ كوب من أنواع أخرى من الخضراوات يشكّل حصّة واحدة).
- المجموعة الثالثة: الفواكه (2 – 4 حصص يوميّا: أي أنّ تفّاحة متوسّطة الحجم أو موزة أو برتقالة هي حصّة واحدة و ¾ كوب من عصير الفواكه يمثّل حصّة واحدة).
- االمجموعة الرابعة: الحليب واللبن والجبنو (2 – 3 حصص يوميّا: أي أنّ كوب واحد من الحليب أو اللبن هو حصّة واحدة، ½ أونصة من الجبنة الطبيعيّة هي حصّة و2 أونصة من الجبنة الصّناعيّة هي حصّة)
- المجموعة الخامسة: اللحوم والطيور والسّمك البقوليّات المجفّفة و البيض (2 – 3 حصص يوميّا: أي أنّ 2-3 اونصة من اللحمة خالية الدهون او من لحم الطيور او السمك هي حصّة، ½

كوب من البازيلاء المجففة المطبوخة هو حصّة، بيضة واحدة هي حصّة و 2 ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني هي حصّة).

- المجموعة السادسة: الدهون والزيوت والحلويات (ينصح استخدامها باعتدال).

يرتكز هذا النظام الغذائي على معرفة معدل ما تتناولينه من سعرات حرارية يوميا ف1600 كيلوكالوري تناسب فئة النساء اللواتي لا يقمن بنشاطات وكبار السنّ. فيما تعتبر ال2200 كيلوكالوري مناسبة لفئة الأطفال، الفتيات المراهقات والنساء العاملات. أمّا بالنّسبة لفئة الفتيان المراهقين والرّجال العاملين فانّ ما يناسبهم هو 2800 كيلوكالوري.