

لماذا لا تتمكن من فقدان الوزن رغم ممارسة الرياضة يوميًا؟



ترجمة حفصة جودة

لكي تكون قادرًا على إنقاص وزنك بصورة فعالة، يجب أن تدرك أهمية السعرات الحرارية وكيفية حساب السعرات اللازمة لجسمك لإنقاص الوزن، ففي عملية إنقاص الوزن يصبح النظام الغذائي مسؤولًا بنسبة 80% عن تحقيق النتائج المرجوة.

معظم الناس يشتركون في برامج إنقاص وزن مختلفة على أمل فقدان الوزن، لكن هل توقفت يومًا وسألت نفسك: ما الذي يساعد الناس في المقام الأول على إنقاص وزنهم؟

الإجابة بسيطة جدًا؛ السعرات الحرارية التي تأخذها في مقابل السعرات الحرارية التي تستهلكها، ولكي تكون قادرًا على حساب وحرق السعرات الحرارية بكفاءة لإنقاص الوزن، يجب أن تفهم أولًا ما هي السعرات الحرارية.

ما هي السعرات الحرارية؟

في التغذية، يتم تعريف السعرات الحرارية على أنها وحدة الطاقة التي نحصل عليها من الأطعمة والمشروبات، تحتاج خلايا الجسد إلى السعرات الحرارية للقيام بوظائفها بصورة طبيعية، ولذلك يجب أن تتأكد من أنك تحصل على السعرات الحرارية اليومية اللازمة لجسمك، ويجب أن تعلم أن أي طعام يحتوي على سعرات حرارية لديه القدرة على زيادة طاقتك، والآن فالأشخاص الذين لا يفهمون أهمية السعرات الحرارية للجسم ينتهي بهم الأمر بفقدان أو اكتساب الكثير من الوزن الذي كانوا يرغبون به.

لكي تكون قادرًا على فهم ديناميكية فقدان أو اكتساب الوزن، يجب أن تفهم ما هي السعرات الحرارية وما هو دورها في الجسم.

كما ذكرنا سابقًا فالسعرات الحرارية هي وحدة الطاقة، وهي تمد الجسم بالطاقة التي يحتاجها للقيام بوظائفه الطبيعية، ويرتبط استهلاك السعرات الحرارية ارتباطًا مباشرًا باستهلاك الطاقة.

لذا لكي تكون قادرًا على إنقاص وزنك يجب أن يكون استهلاكك للطاقة أعلى من السعرات الحرارية التي تحصل عليها، والعكس بالنسبة لاكتساب الوزن؛ حيث ينبغي أن تحصل على سعرات حرارية أعلى من معدل استهلاكك للطاقة.

كيف يتم توزيع السعرات الحرارية؟

كما نعلم جميعًا، هناك 3 عناصر غذائية كبرى في الطعام: الكربوهيدرات والبروتين والدهون، ولكي تكون قادرًا على حساب احتياجك اليومي من السعرات الحرارية بكفاءة، يجب أن تعلم السعرات الحرارية التي تتشكل منها هذه العناصر.

وفيما يلي السعرات الحرارية لكل جرام من هذه المواد الغذائية:

البروتين: 4

الكربوهيدرات: 4

الدهون: 9

الكحول: 7

كم عدد السعرات الحرارية التي ينبغي أن تتناولها لإنقاص الوزن؟

لقد وصلنا إلى نهاية العمل، ففي هذه النقطة يفقد الكثير من الناس طريقهم، لأنهم لا يملكون المعرفة الكافية بالسعرات الحرارية التي يجب استهلاكها للوصول إلى هدف إنقاص الوزن.

هناك 3 خطوات رئيسية لتحديد احتياجك من السعرات الحرارية لإنقاص الوزن:

الخطوة الأولى: قم بحساب معدل التمثيل الغذائي (BMR) الخاص بك

لحساب السعرات الحرارية اللازمة لفقدان الوزن، تحتاج لعدة عوامل وهي: العمر والنشاط البدني والطول والوزن، هذه المتغيرات جميعها تؤثر في حساب معدل التمثيل الغذائي الخاص بك، ويشير هذا المعدل إلى كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بالوظائف الطبيعية، ويمكنك حساب معدل التمثيل الغذائي الخاص بك من خلال هذا الرابط.

الخطوة الثانية: حدد معدل نشاطك

بعد أن تمكنت من حساب معدل التمثيل الغذائي، فالخطوة التالية هي ضرب هذا الرقم في مستوى نشاطك اليومي لحساب السعرات الحرارية التي تحتاجها يوميًا.

مستويات النشاط:

- قليل الحركة (لا يبذل أي مجهود، ولا يمارس الرياضة) 1.2.
- نشاط خفيف (عمل مكتبي، ويمارس الرياضة من 1 إلى 3 مرات أسبوعيًا) 1.375.
- نشاط متوسط (عمل مكتبي، ويمارس الرياضة من 3 إلى 5 مرات أسبوعيًا) 1.55.
- نشيط (عمل مكتبي، ويمارس الرياضة من 6 إلى 7 مرات أسبوعيًا) 1.725.

- نشيط جدًا (عمل بدني، ويمارس الرياضة من 6 إلى 7 مرات أسبوعيًا) 1.9.

إليك هذا المثال:

* معدل التمثيل الغذائي: 1895 سعرًا حراريًا (حسب هذه العوامل: العمر 25، الطول 182 سم، الوزن 80 ك، ذكر)

* مستوى النشاط: 1.725

* السرعات الحرارية اللازمة للحفاظ على الوزن حسب معدل النشاط الحالي:

$$3268 = (1.725 * 1895) \text{ سعرًا حراريًا}$$

وبعد أن عرفت استهلاكك اليومي من السرعات الحرارية، تحتاج الآن ببساطة إلى طرح السرعات الحرارية اللازمة من نظامك الغذائي لإنقاص الوزن.

الخطوة الثالثة: كم عدد السرعات اللازم طرحها؟

لحرق رطل (الرطل يعادل حوالي 450 جرامًا) من الدهون تحتاج إلى استهلاك 3500 سعر حراري، لذا؛ عند خصم 500 سعر حراري يوميًا من السرعات اللازمة لك، يمكنك أن تحرق رطلًا في الأسبوع، هذه الطريقة فعالة أيضًا لاكتساب العضلات، فيمكنك إضافة 500 سعر حراري يوميًا لنظامك الغذائي لتحقيق فائض يمكنك من بناء العضلات.

وعليه؛ فهذه الطريقة من إضافة وخصم السرعات الحرارية تساعدنا على فقدان الوزن أو بناء العضلات بشكل أكثر فعالية.

المصدر: الإندبندنت