

أثر نظامي حمية في بعض القياسات الانثروبومترية لانقاص الوزن

sundusb@yahoo.com
naghamstarmix@yahoo.com

١.م. د سندس برهان أدهم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى
 ٢.م. د نغم سلمان كريم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى

قبول البحث: ٢٠١٨/٥/١٥

استلام البحث: ٢٠١٨/٥/١

ملخص البحث

يعد الغذاء عنصراً مهماً لاستمرار الحياة بصحة ولياقة أفضل إذ إن حاجة الإنسان إلى الغذاء تقوم على أساس تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأفعال الحيوية مثل عمل القلب والتنفس وعمليات الهضم وغيرها ، ولا بد من الإشارة هنا إلى أن خفض عدد السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم يقلل من نسبة حدوث السمنة والعديد من الأمراض المترافقة مع العمر مثل أمراض عضلة القلب، وتنوعت طرائق انقاص الوزن في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ وكثرت أسماؤها وأصنافها، وتعددت الكتب وتصدرت عناوينها وكلها تقدم إلينا أنواعاً مختلفة من الحميات وهنا تمكن أهمية البحث من خلال دراسة أثر استخدام نظامي حمية غذائية الأولى المقترح من قبل الباحثة ، والثاني حمية عالمية (دشتي) ، فضلاً عن الكشف عن أثرهما في بعض القياسات الانثروبومترية لانقاص الوزن ، وتألقت عينة البحث بموظفات جامعة المثنى وتم اختيار عينة البحث بعدد (٢٠) ممارسة وبعمر (٤٠-٣٠) وبأسلوب العمدى ومن يعانون زيادة الوزن وقد قسمت على مجموعتين تجريبيين بأسلوب التوزيع العشوائي بعدد (١٠) لكل مجموعة ، وتم قياس القياسات الانثروبومترية في الاختبارات القبلية تم اخضاع المجموعة الأولى إلى نظام الحمية المقترح والمجموعة الثانية إلى نظام حمية دشتي ثم اجراء الاختبارات البعدية ، وتمت معالجة النتائج عن طريق المعالجات الإحصائية بنظام (SPSS). ومن أهم الاستنتاجات وجود فروق معنوية في القياسات الانثروبومترية كلها لدى عينة البحث ، حيث انخفض متغير الوزن بدلالة معنوية وانخفضت جميع محيطات الجسم قيد الدراسة أيضاً وذلك بفعل نظامي الحمية لانقاص الوزن، ونوصى اعتماد نظام الحمية المقترح لانقاص الوزن وعلى وفق التعليمات الواردة بمتن البحث.

الكلمات المفتاحية: نظامي حمية - القياسات الانثروبومترية - لانقاص الوزن

The effect of Two systems diet in some anthropometric measurements of weight loss

Sundus Burhan Adham

Nagham Salman Karim

Abstract

Food is an important element in sustaining healthy and healthy life. The human need for food is based on providing the body with the energy necessary to carry out vital actions such as heart, breathing, digestion, etc, It should be noted here that reducing the number of calories entering the body reduces the incidence of obesity and many diseases associated with age, such as heart disease The methods of weight loss have varied significantly in recent times and have increased their names and varieties, And numerous books and topped the headlines and all offer us different types of diets and the importance of research was achieved by studying the effect of using the first two dietary regimens proposed by the researcher, and the second global diet (Dashti), As well as disclosure of their impact in some measurements Anthropometric to lose weight, The sample of the research consisted of female employees of Al-Muthanna University. The research sample was selected with (20) practice and (30-40) And the deliberate manner and those who are overweight has divided two groups experimental style random distribution of the number (10) for each group, Anthropometric measurements were measured in the tribal tests. The first group was subjected to the proposed diet and the second group to the Dashti diet system and then to the remote tests. The results were processed by the SPSS, The most important conclusions were significant differences in the total anthropometric measurements in the research sample, Where the weight variable decreased significantly and all the body's surroundings were also decreased due to the two diet systems to lose weight, We recommend the adoption of the proposed diet for weight loss and according to the instructions contained in the research.

Keywords: systems diet in some anthropometric measurements of weight loss

١- المقدمة :

يعد الغذاء عنصراً مهماً لاستمرار الحياة بصحة ولياقة أفضل إذ أن حاجة الإنسان إلى الغذاء تقوم على أساس تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الحيوية مثل عمل القلب والتنفس وعمليات الهضم وغيرها، وكذلك الاستفادة من هذه الطاقة في تحريك جسم الإنسان للقيام بالأعمال اليومية وممارسة الأنشطة الرياضية كافة، فضلاً عن الأعمال الحيوية الأخرى مثل عملية البناء الخلوي وعملية النمو وإعادة بناء الأنسجة في الجسم .

ولا بد من الإشارة هنا إلى أن خفض عدد السرعات الحرارية الداخلة إلى الجسم يقلل من نسبة حدوث السمنة والعديد من الأمراض المترافقة مع العمر مثل أمراض عضلة القلب لذلك اتجهت البحوث في الوقت الحاضر إلى توظيف التغذية في خدمة الصحة العامة وتختلف كمية الغذاء والسرعات الحرارية اللازمة لكل فرد ونوع العمل الذي يمارسه في حياته اليومية، لذا فإن الفرد في أمس الحاجة إلى تنظيم غذائه وتوازنه وعليه فالمبدأ هو أن كل ما يتناوله الفرد من طعام ولم يصرف خلال الجهد البدني اليومي فإن القسم الأكبر منه يخزن على شكل دهون مما يؤدي إلى زيادة نسبته في الجسم مؤدية إلى زيادة الوزن والكثير من الأمراض وزيادة نسبة الدهون في الجسم مما يجعل أجهزة الجسم الوظيفية غير قادرة على القيام بالوظائف الحيوية بصورة اعتيادية مؤدية إلى الإخلال بالبيئة الداخلية للجسم.

لذا تفاقمت مشكلة السمنة وأصبحت مصدر قلق بالغ بين أوساط النساء في كل مكان خلال الربع الأخير من القرن الماضي، بسبب عوامل تداخلت فيما بينها وأدت إلى زيادة الوزن، ومن ثم السمنة التي تؤدي إلى محال إلى أمراض عدة. وتنوعت طرائق انقاص الوزن في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ وكثرت أسماؤها وأصنافها، وتعددت الكتب وتصدرت عناوينها وكلها تقدم إلينا أنواعاً مختلفة من الحميات، يؤكد من خلالها أصحابها ومكتشفوها إنها هي الطريقة المثلى والوحيدة التي تخفف الوزن دون باقي الأنواع، وأفرزت إزاء هذا الحال كما هائلاً من الحميات يصعب على المرء حصرها أو التمييز بينها.

فإن من النادر أن تتأثر المرأة الراغبة في إنقاص وزنها باتباع نظام غذائي ملائم، وذلك لكثرة وتنوع الأنظمة المتبعة ومدى رواجها بين النساء . ومن أجل تخفيض الوزن للأفراد الذين لديهم سمنة وزيادة نسبة الدهون المخزونة في الجسم ومحاولة تقليصها، لا بد أن تتم هذه العملية بوساطة تقليل عدد السرعات الحرارية الداخلة إلى الجسم (المواد الغذائية) باتباع نظام غذائي منظم واستهلاك عدد السرعات الحرارية المناسبة مع النشاط اليومي.

ولذلك تكمن أهمية البحث من خلال دراسة أثر استخدام نظامي حمية غذائية الأولى مقترح من قبل الباحثة ، والثاني حمية عالمية (دشتي) ، فضلاً عن الكشف عن أثرهما في بعض القياسات الانثروبومترية لانقاص الوزن إذ أن نتيجة هذا البحث سوف تكون من الحقائق العلمية التي سوف تضاف إلى المعلومات التي تحملها مراكز الترشيح واللياقة البدنية والأندية الرياضية والصحية.

٢- الغرض من الدراسة:

ترى الباحثتان إن قلة الحركة الناتجة من التطور التكنولوجي للأجهزة والمعدات المستخدمة في الحياة اليومية فضلاً عن عدم الانخراط في البرامج الرياضية والتمارين البدنية بصورة منتظمة فردية أو جماعية مع عدم التوازن في كمية الغذاء المتناول وما ينتج من سرعات حرارية زائدة أدت إلى الزيادة في الوزن فوق النسب المثالية في وقتنا الحاضر حيث أصبحت مشكلة تعاني منها الكثير من النساء، ومع التقدم العلمي الكبير هناك الكثير من الطرائق في مجال البحوث الصحية والتطبيقات العلمية للمناهج التدريبية في مجال إنقاص الوزن، ولا سيما هناك كثير من النساء لا يستطعن أن يشاركن في المراكز الصحية للرشاقة لأسباب عديدة ولذلك تعددت الأساليب التقليدية والتجارية ما زالت تسيطر في أغلب الأحيان على آراء الممارسين لإنقاص الوزن. ومع هذا فإن الدراسات العلمية الحديثة لا زالت تدرس وتجرب أنظمة غذائية مختلفة للغاية منها إتباع الأسلوب المقنع والمناسب ومن هذه الأنظمة نظام حمية مقترح من قبل الباحثتان يعتمد على مزيج أكثر من نظام وبصورة خاصة على السرعات الحرارية من خلال تناول الأطعمة المفيدة، وهي خطة تمكن الأشخاص من خلالها من التعلم كيفية تناول أطعمتهم المفضلة ولكن بنسب متوازنة. هذه الحمية تعتمد على التحكم في السرعات الحرارية وفق خطة لمدى الحياة؛ لذا فهي لا تمنع أي صنف من الأطعمة، بقدر ما تشدد على تناول الكميات المناسبة من كل صنف، ونظام الحمية (دشتي) العالمي الذي يعتمد على تناول كميات غير مقيدة من البروتينات الخالية من الدهون.

ومما سبق ذكره تبلورت مشكلة البحث في دراسة أثر نظامي حمية (مقترح - دشتي) في بعض القياسات الانثروبومترية لانقاص الوزن للنساء بأعمار (٤٠-٣٠) سنة للنساء الغير قادرات على ممارسة النشاط الرياضي.

٣- الطريقة والإجراءات وتشمل

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بالتصميم (مجموعتين تجريبيتين) أحدهما تضبط الأخرى لملاءمته طبيعية ودراسة المشكلة.

٣-٢ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

٣-٢-١ الوسائل

١. المصادر العربية والأجنبية..

٢. شبكة المعلومات (الانترنت).

٣-٢-٢ الأدوات والأجهزة

١. جهاز خاص فيه كل من الطول والوزن (رسمتير).

٢. مسماك (Caliper) لقياس سمك الثنايا الجلدية

(الشحوم).

٣. شريط قياس.

٣-٣ عينة البحث

اختيرت عينة البحث من المجتمع المتمثل بموظفات جامعة المثني وتم اختيار عينة البحث بعدد (٢٠) ممارسة وبعمر (٤٠-٣٠) وبالأسلوب

لكل من الطول والوزن والعمر بعد ايجاد الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لكل واحد وقد اظهرت النتائج تجانس العينة لأنها كانت محصورة بين $(1 \pm)$ وحسب جدول (١).

العمدي ومن يعانون زيادة الوزن وقد قسمت مجموعتين تجريبيين بأسلوب التوزيع العشوائي بعدد (١٠) لكل مجموعة ، حيث تخضع مجموعة الاولى الى نظام الحماية المقترح والثانية الى نظام حماية دشتي ولتجانس عينة تم استخراج معامل الاختلاف النسبي

جدول (١) يبين مواصفات العينة والمعامل الاحصائية لها وقيم تجانس العينة

ت	الاختبارات	س	ع	و	قيمة معامل الاختلاف النسبي
١	الوزن/كغم	٨٤,١٢	١٠,٠٩	٨٢,٥	%١١,٩٩
٢	الطول الكلي للجسم/سم	١٦١,٢٥	٣,٥٩	١٦٠	%٢,٢٢
٣	العمر/السنة	٣٨	٨.٨٢	٣٨	%٢٣,٢١

- **التسجيل:** تقاس إلى اقرب (0.5 ملم) وتسجيل القراءة من متوسط ثلاث قياسات.

١. محيطات الجسم. (٢: ٩١)

١- محيط الخصر:

- **التعليمات:** يلف شريط القياس حول البطن عند نقطة (السرة).

- **التسجيل:** يتم التسجيل لأقرب سم.

٢- محيط الورك:

- **التعليمات:** يلف شريط القياس عند نقطة ارتفاع العاني.

- **التسجيل:** يتم التسجيل إلى اقرب سم.

٣- محيط الفخذ:

- **التعليمات:** يلف شريط القياس عند منتصف المسافة بين الحوض والركبة بعد تأشيرها.

- **التسجيل:** يتم التسجيل إلى اقرب سم.

٤- محيط الصدر:

- **التعليمات:** تم قياس محيط الصدر بوضع شريط القياس على الصدر من الأمام إلى الخلف بحيث يمر الشريط أسفل الزاوية السفلى لعظمي لوح الكتف.

- **التسجيل:** يتم التسجيل لأقرب سم.

٣-٥ الاختبارات القبلية

قامت الباحثتان وفريق العمل بإجراء القياسات الانثروبومترية القبلية لعينة البحث يوم الاحد المصادف ٢٠١٧/٩/١٧ ، قبل تطبيق نظامي الحماية الغذائية.

٣-٦ نظام الحماية المقترح :

ان نظام الحماية المقترح هو عبارة عن مزج أكثر من حماية حيث تتكون من مرحلتين الاولى تعتمد على الفواكه والخضروات وتعمل هذه الحماية على تنظيف الجسم من السموم على التخفيف من الشعور بالتخمة والتخلص من الفضلات بطريقة طبيعية وتسهيل حركة الأمعاء ، بالاعتماد على الأطعمة الطبيعية (الفواكه والخضروات) والمرحلة الثانية تعتمد على التحكم في السرعات الحرارية وفق خطة مدروسة ، لذا فهي لا تمنع أي صنف من الأطعمة، بقدر ما تشدد على تناول الكميات المناسبة من كل صنف كما موضح في الملحق (١).

٣-٤ القياسات الانثروبومترية التي تم اعتمادها في البحث

١. **قياس الطول:** تم قياس الطول من وضع الوقوف القياس المعتدل ، بحيث يكون العقبان متلاصقين والذراعان موضوعتان بجانب الجسم. (٤: ٧٣)

٢. **وزن الجسم:** تم قياس وزن الجسم بوساطة ميزان طبي حساس لأقرب (0,5 كغم) . إذ تقف المختبرة في منتصف قاعدة الميزان بحيث يكون وزن الجسم موزعا على القدمين.

٣. وزن الدهون في الجسم

يعد هذا المؤشر من المؤشرات المهمة لاعتماده على استخراج النسبة المئوية للدهون في الجسم بالاعتماد على قراءات مناطق تجمع الدهن (سمك الطية خلف العضلة ذات الرؤوس الثلاث العضدية وتحت لوح الكتف) إذ تقاس تلك المناطق عن طريق جهاز المسماك بالمليمتر فضلا عن ذلك فهو يأخذ وزن الجسم بنظر الاعتبار وعلى هذا الأساس يمكن استخراجه وفقا للمعادلة الآتية: (٦: ١٩٥)

وزن الدهن بالجسم = النسبة المئوية لدهن

الجسم × وزن الجسم

إذ إن النسبة المئوية لدهن الجسم = $0,55 \times (أ)$

$0,31 \times (ب) + 6,13$

أ = سمك الطية خلف العضلة ذات الثلاث

رؤوس العضدية

ب = سمك الطية تحت لوح اللوح

ج- 0,55 و 0,31 و 6,13 نسبة ثابتة

١. المكون الشحمي (سمك الثنايا الجلدية). (٨: ٣٢٩)

ويتم ذلك من خلال قياس سمك الثنايا الجلدية باستخدام جهاز (المسمك) إذ تم أخذ قياسات منطقتين في الجسم على وفق الفئة العمرية المحددة للعينة.

١: الثنايا الجلدية في لوح الكتف

- **التعليمات:** تقاس الثنايا الجلدية في المنطقة التي تكون تحت لوح الكتف وتبعد عنه (١ سم).

- **التسجيل:** تقاس إلى اقرب (0.5 ملم) وتسجل القراءة من متوسط ثلاث قياسات.

٢: الثنايا الجلدية في العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية:

- **التعليمات:** تقاس الثنايا في النقطة التي تقع في القسم الخلفي للذراع وفي منتصف الخط الواصل بين أسفل الكتف والمرفق من الخلف.

٧-٣ نظام حماية دشتي: (٣: ٣٦)

هي عبارة عن نظام غذائي عالي البروتين، ووضع حصار مشدد على الكربوهيدرات. إلا أن الغريب في الحماية هو أنه يسمح بتناول الأطعمة الغنية بالدهون وضعه الدكتور حسين دشتي وقد لاقت هذه الحماية نجاحاً كبيراً يعد من أنظمة الرجيم المشهورة في العالم العربي لهذا لجأت الباحثة إلى اختيار النظام الغذائي (دشتي) وذلك لعدم استخدامه على وفق اطلاعها في العراق إذ يتطلب تطبيق هذا النظام وفقاً إلى أربع مراحل بحسب قائمة الأطعمة المسموح بها، وكلما تم الانتقال من مرحلة إلى أخرى، تزداد قائمة الأطعمة المسموح بها كما موضح في الملحق (٢).

٤- النتائج والمناقشة:

٤-١ عرض نتائج القياسات الانثروبومترية للمجموعة الأولى (الحمية المقترحة) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للقياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث للمجموعة الأولى (الحمية المقترحة)

المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	القياسات القبلية		القياسات البعدية		ف	ع ف	قيمة T		دلالة
		س	ع ±	س	ع ±			المحتسبة	الجدولية	
التنايا الشحمية في لوح الكتف	ملم	٣١,٧٢	٦,٩٣٥	٢٨,٢٨	٦,٠٧٦	٣,٤٤٤	١,٤٢٣	١٠,٢٦		معنوي
التنايا الشحمية في العضلة الثلاثية	ملم	٣٠,٨٩	٤,٦٨٩	٢٧,٨٣	٣,٨٩٩	٣,٠٥٦	٢,٥٥٥	٥,٠٧٥		معنوي
محيط الصدر	سم	١٠٧,١٧	٨,٢٤٨	٩٨,٩٤	٦,٦٥٥	٨,٢٢٢	٣,٨٧٤	٩,٠٠٥		معنوي
محيط الخصر	سم	٩٥,٠٠	٧,٦٧٠	٨٨,٧	٦,٥٩١	٦,٨٣٣	٢,٣٥٨	١٢,٢٩		معنوي
محيط الورك	سم	١١١,٧٢	١٤,١٧٥	١٠١,٧٨	١٢,٩٢	٩,٩٤٤	٤,١٥١	١٠,١٦		معنوي
محيط الفخذ	سم	٦٤,٧٨	٥,٥٦٨	٦١,٨٩	٥,٣١٢	٢,٨٨٩	٠,٧٥٨	١٦,١٦		معنوي
عرض الكتف	سم	٤٢,٥٠	٢,٠٣٦	٤٠,٧٢	١,٨٤١	٢,٨٨٩	٠,٧٥٨	١٦,١٦		معنوي
وزن الدهون بالجسم	كغم	٢٦,٩٢	٤,٧٩	٢١,١٠	٣,٣٧	١,٧٧٨	٤,٢٣	١٣,٧٥		معنوي
وزن الجسم	كغم	٨١,٥٦	٧,٩٥٠	٧٣,٧٨	٧,١٤٢	٥,٨٢٦	١,٧٠٢	١٤,٥١		معنوي

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) .

طريق تناول بعض الأطعمة يؤدي الى خفض سمك الطبقة الشحمية وبالتالي نقصان وزن الجسم " إن تقليل عدد الوجبات بدلاً من زيادتها سوف يؤدي الى انخفاض معدل العمليات الأيضية والانخفاض المؤقت في وزن الجسم" (٧: ١٧٠)

وذلك الى أن طبيعة النظام المتبع في الحمية الغذائية المقترحة سوف يؤثر على البنية الجسمية لعينة البحث ، حيث ان نظام الحمية الغذائية المقترحة لن يظهر تأثيره بفترة

من خلال الجدول (١) أظهرت النتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الأولى (الحمية المقترحة) للمتغيرات أعلاه ، ان القيمة المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح القياسات البعدية.

حيث كان هناك انخفاض في هذه المتغيرات وتعزو الباحثة ذلك الى أن إتباع نظام الحمية المقترحة للسيطرة على الوزن من شأنه تقليل السعرات الحرارية المأخوذة عن

قصيرة ولكن يحتاج الى مدة زمنية حتى يكون تأثيره بشكل مباشر، يؤكد الخبراء من السهل تقليل كمية السعرات الحرارية المأخوذة عن طريق تناول بعض الأطعمة مقارنة

٢-٤ عرض نتائج القياسات الانثروبومترية للمجموعة الثانية (حمية دشتي) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية للقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الثانية (حمية دشتي)

المعالجات الإحصائية	القياسات	القياسات القبلية	القياسات البعدية	ف	ع ف	قيمة T		دلالة
						المحتسبة	الجدولية	
ملم	الثنائيا الشحمية في لوح الكتف	٣٦,٧٢	٧,٩٣٥	٢٩,٢٠	٧,٠٧٠	٣,٤٩٩	١,٤٩٩	١١,٢٠
ملم	الثنائيا الشحمية في العضلة الثلاثية	٣٣,٨٩	٤,٦٩٩	٢٥,٨٨	٤,٨٠٠	٤,٠٥٨	٢,٥٨٧	٥,٠٩٩
سم	محيط الصدر	١٠٥,١٧	٩,٢٤٨	٩٧,٩٠	٧,٦٥٥	٩,٢١١	٤,٨٩٤	١٠,٠٠١
سم	محيط الخصر	٩٦,٠٠	٧,٦٩٠	٨٩,٩	٦,٥٠٠	٧,٨١١	٣,٣٥٠	١١,٢١
سم	محيط الورك	١١٥,٧٢	١٦,١٠٠	١٠٠,٩	١٣,٩٢	٩,٩٥٤	٥,١٠١	١١,١٠
سم	محيط الفخذ	٦٥,٧٨	٥,٥٩٩	٦٠,٩٩	٦,٣١١	٣,٨٠٢	١,٧٠٥	١٦,١١
سم	عرض الكتف	٤٥,٥٠	٣,٠٣٦	٤٠,٩٩	٢,٨٠١	٣,٨٠٠	١,٧٠١	١٦,١٠
كغم	وزن الدهون بالجسم	٣٠,٩٢	٤,٩٩	٢٣,١٠	٤,٣٥	١,٧٩٩	٥,٣٤	١٤,٧١
كغم	وزن الجسم	٨٣,٥٦	٨,٩٥٠	٧٧,٧٨	٨,١٢٢	٥,٨٩٦	١,٧٠٢	١٥,٥٠

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) .

الحمية الذي يستند على الدهون يمكن التعويض عن كميات الكلويز القليلة المطلوبة لبعض الوظائف بأخذ مقادير معتدلة من الكربوهيدرات أو يمكن أن يتم تصنيعها في الكبد من البروتين ، إن الجسم عندما ينتج الكيتون يستخدمه كوقود فتحدث حالة ارتفاع الأجسام الكيتونية في الدم أي ما يطلق عليه بالكيتوسز التي تعني أن مصدر طاقة الجسم الرئيسية هي الدهون (على شكل كيتونات) كما إن عملية الكيتوسز تميل إلى تسريع فقدان الدهون. (٧٨٥:٩) وان حمية محدودة النشويات تعمل على تقليل من مستوى الكولسترول إذ انه لا توجد أي آثار سلبية كبيرة تذكر لمتبعي النظام الغذائي منخفض النشويات. (٧:٨)

من خلال الجدول (٢) أظهرت النتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة الثانية (حمية دشتي) للمتغيرات أعلاه ، نجد ان القيمة المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح القياسات البعدية. حيث كان هناك انخفاض في هذه المتغيرات وتعزو الباحثة ذلك إن النظام الغذائي المنخفض الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) يقلل بصورة كبيرة من وزن الجسم ، إذ يكون البروتين والدهون مصدر وقود طبيعي لجسم الإنسان، يقوم الكبد بإنتاجه من الأحماض الدهنية التي تنتج من تكسر دهون الجسم استجابة لغياب السكر/ الكلويز. في نظام

٣-٤ عرض نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الأولى (الحمية المقترحة) والثانية (حمية دشتي) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في القياسات البعدية

دلالة	قيمة T		المجموعة الثانية حمية دشتي		المجموعة الأولى الحمية المقترحة		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية القياسات و الاختبارات
	الجدولية	المحتسبة	ع ±	س	ع ±	س		
معنوي		٢,٩٦	٧,٠٧٠	٢٩,٢٠	٦,٠٧٦	٢٨,٢٨	ملم	التنايا الشحمية في لوح الكتف
معنوي		٣,١٨٥	٤,٨٠٠	٢٥,٨٨	٣,٨٩٩	٢٧,٨٣	ملم	التنايا الشحمية في العضلة الثلاثية
معنوي		٢,١٧	٧,٦٥٥	٩٧,٩٠	٦,٦٥٥	٩٨,٩٤	سم	محيط الصدر
معنوي		٢,٢٩	٦,٥٠٠	٨٩,٩	٦,٥٩١	٨٨,٧	سم	محيط الخصر
معنوي		٢,١٦	١٣,٩٢	١٠٠,٩	١٢,٩٢	١٠١,٧	سم	محيط الورك
معنوي		٢,١٧	٦,٣١١	٦٠,٩٩	٥,٣١٢	٦١,٨٩	سم	محيط الفخذ
غير معنوي		١,٩٣	٢,٨٠١	٤٠,٩٩	١,٨٤١	٤٠,٧٢	سم	عرض الكتف
معنوي		٣,٧٥	٤,٣٥	٢٣,١٠	٣,٣٧	٢١,١٠	كغ م	وزن الدهون بالجسم
معنوي		٢,٥١	٨,١٢٢	٧٧,٧٨	٧,١٤٢	٧٣,٧٨	كغ م	وزن الجسم

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) .

ومحفزة، لكن لا يُنصح على الإطلاق إتباعه كنمط حياة دائمة؛ كونه يركز على البروتين والدهون ، ويمكن أن يؤدي إلى بعض المشاكل الصحية في حال إتباعه لفترات طويلة. يفضل أن يتبع خلال فترة زمنية محددة. لذا يُنصح تغيير هذه الحمية عند الوصول إلى المرحلة الرابعة من الرجيم وهي مرحلة ثبات الوزن. بعد ذلك، ينبغي إدخال الكربوهيدرات والفواكه بشكل تدريجي إلى النظام الغذائي مع التركيز على الكميات المناسبة والأنواع الصحية منها لتقادي اكتساب الوزن مجدداً .

٥- الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات

١. وجود فروق معنوية في القياسات الانثروبومترية كلها لدى عينة البحث ، حيث انخفض متغير الوزن بدلالة معنوية وانخفضت جميع محيطات الجسم قيد الدراسة أيضاً وذلك بفعل نظامي الحمية للانقاص الوزن.

من خلال الجدول (٣) أظهرت النتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات البعدية والمجموع الأولى (الحمية المقترحة) للمتغيرات أعلاه ، ان القيمة المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح القياسات البعدية لمجموعة الأولى (الحمية المقترحة) .

وتعزو الباحثة الى أن نظام الحمية المقترحة ادى الى انقاص الوزن بمعدل (٣-٢) كغم وان لا يزيد في كل الاحوال عن (٣-٤) كغم اسبوعياً لان نظام الحمية المقترحة كان ذو فاعلية من خلال المرحلة الاولى التي عملت على تنظيف الجسم من الترسبات والدهون وكذلك السيطرة على السعرات الحرارية المتناولة في المرحلة الثانية التي كان لها دور في عملية النقص الحاصلة اي ان عدد السعرات الداخلة الى الجسم عن طريق تحديد السعرات ادى الى حدوث نقص السعرات الحرارية اللازمة للنشاط اليومي للنساء وادى بالتالي الى لجوء العضلات الى اخذ طاقتها من الشحوم المخزونة .(٥: ١٤)

فضلاً عن ذلك فان الباحثة ترى بالإمكان اتباع رجيم دشتي عند بداية الحمية من أجل الحصول على نتائج سريعة

Eduard R Ashurood , M.D. 3rd ed 1999..
vol.

ملحق رقم (١)

نظام الحمية المقترح

١- المرحلة الاولى : تقتصر هذه المرحلة بشكل عام على الفواكه والخضروات وبكميات مفتوحة وبدون تقيد مع مراعاة عدم شرب المشروبات الغازية والاكثار من شرب الماء حيث يساهم شرب لترين من الماء يومياً في زيادة حرق السعرات الحرارية بمقدار ٩٦ سعرة حرارية يومياً، كما يساهم شرب نصف لتر من الماء قبل نصف ساعة من تناول وجبات الطعام بزيادة إنقاص وزن الشخص بمعدل ٤٤٪، ويمكن شرب القهوة وإضافة الحامض الى السلطة ، وان مدة هذه المرحلة تكون لمدة (٤) اسابيع حيث يتكون الحمية من (٧) أيام واستراحة لمدة (٣) أيام ويكون الفطور ثابت مدة الحمية وهو عبارة عن بيضتين مسلوقتين وكوب من الشاي قليل السكر، وفي هذه المرحلة الأطعمة المسموحة حسب الايام وهي كالآتي:

١- اليوم الاول: جميع انواع الفواكه (كمية مفتوحة) ماعدا الموز.

٢- اليوم الثاني: جميع انواع الخضروات المسلوقة وغير المسلوقة (كمية مفتوحة) مع تناول بطاطا مسلوقة واحدة .

٣- اليوم الثالث: الجمع بين الخضروات والفواكه (كمية مفتوحة) ما عدا البطاطا والموز

٤- اليوم الرابع: يقتصر على الحليب (١ لتر) والموز (عدد ٨) وتناول حصة واحدة من شوربة خضار مسلوقة .

٥- اليوم الخامس: يقتصر على الطماطم (كمية مفتوحة) مع كوب واحد من الرز .

٦- اليوم السادس: جميع انواع الخضروات مع كوب واحد من الرز.

٧- اليوم السابع : جميع انواع الفواكه والخضروات مع كوب واحد من الرز.

المرحلة الثانية : في هذه المرحلة يكون الطعام متاح بكل انواعه مع مراعاة شرب الماء بكثرة اثناء الحمية وهذه المرحلة تعتمد على حساب السعرات الحرارية للطعام وعلى استهلاك كمية سعرات حرارية أقل مما يحرقه الشخص يومياً، قامت الباحثة بتحميل تطبيق عداد السعرات الحرارية بموبايل كل مشتركة لكي تكون على علم بعدد السعرات الحرارية للمواد الغذائية كافة وكانت لكل مشتركة عدد سعرة حرارية خاصة بها حسب (العمر، الطول، الوزن ، نوع النشاط اليومي) وكانت الباحثة على اتصال دائم مع المشتركات لأي استفسار.

٢. وجود فروق معنوية في القياسات الانثروبومترية بين نظامي الحمية ولصالح الحمية المقترح.

٣. الحمية المقترحة المعدة بدقة والمتوافرة كل عناصرها جعلت تطبيقها سهلاً لدى عينة البحث، وبإمكان كل فرد اتباعها .

٢-٥ التوصيات

من خلال تجربة الباحثة والنتائج التي توصلت اليها تضع في ادناه التوصيات التي توصلت اليها وكما يلي :

١. اعتماد نظام الحمية المقترح لانقاص الوزن وعلى وفق التعليمات الواردة بمتن البحث.

٢. إجراء دراسات لأنواع أخرى من البرامج التغذية المدروسة عند إنقاص الوزن والحفاظ على الصحة .

٣. يفضل اتباع الحمية في فصل الصيف لأنه تميز عن غيره من فصول العام بتوفر العديد من انواع الخضروات والفاكهة الطازجة وحاجة الجسم الى الماء.

٤. زيادة التوعية من خلال وسائل الإعلام حول مشاكل ومخاطر الإصابة بالبدانة وكيفية الوقاية منها باعتبارها مرض العصر

المصادر

١. إبراهيم، مروان عبد المجيد : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط١، دار الفكر ، عمان ، ١٩٩٩.

٢. احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، ط٣ ، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٤.

٣. حسين دشتي: النظام الغذائي لعلاج الأمراض المتعلقة بالسمنة ، مكتبة العبيري، الكويت، ٢٠٠٦

٤. رضوان، محمد نصر الدين : المرجع في القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٧.

٥. صادق فرج : محاضرات مفاهيم حديثة في التكيف البدني : التغذية والانجاز الرياضي ٢٠٠١ .

٦. عائد فاضل ملحم : الطب الرياضي والفسولوجي ، قضايا ومشكلات معاصرة ط ١ : (اربد ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ص ١٩٥

٧. علي بشير الفاندي وهلال عبد : علم وظائف الاعضاء واللياقة البدنية ، ط ١ ، بنغازي ، جامعة السابع من ابريل ١٩٩٧،

٨. وديع ياسين، ياسين طه: الإعداد البدني للنساء، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٦.

9. Ref. Tietz- Textboo; of clinical chemistry by carl A. Burtis, ph. D.,

ملحق رقم (٢)
حمية دشتي

١- المرحلة الاولى :

تستمر هذه المرحلة لمدة ١٠ أيام وهي مرحلة الهجوم بالبروتينات أي يمكنك تناول بقدر ما تشائين من الأطعمة الغنية بالبروتين بالإضافة إلى الماء والشاي والمشروبات الغازية الخالية من السعرات الحرارية.

- اللحوم (لحم البقر والعجل)
- الدجاج ولحم الديك الرومي
- الأسماك والمأكولات البحرية
- البيض
- مشتقات الحليب
- الاجبان بأنواعها
- جميع أنواع الزيوت

٢- المرحلة الثانية :

ستمر هذه المرحلة حتى تبلغين الوزن المنشود (خسارة ١ كغ في الأسبوع كحد أقصى).

وفي هذه المرحلة تواصلين تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مع إضافة حوالي ٣٢ نوع من أنواع الخضار الخالية من النشويات. نذكر منها:

- البروكلي، الباذنجان، القرنبيط، الكوسه، الخيار، الخس، الفلفل، اليقطين، البصل، الفطر، السبانخ، الطماطم، الفجل.

٣- المرحلة الثالثة :

تبدأ هذه المرحلة عندما تصلين إلى الوزن المطلوب. ففي هذه المرحلة تواصلين تناول البروتينات والخضار لكن يتم إضافة الفاكهة والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والجبن والأطعمة النشوية.

- حبة فاكهة في اليوم وهي تشمل جميع أنواع الفواكه باستثناء الموز والكرز والفاكهة المجففة
- قطعتان من خبز الحبوب الكاملة في اليوم
- ٤٠ غرام من الجبن في اليوم
- وجبتان من الأطعمة النشوية في الأسبوع مثل المعكرونة أو الأرز البني أو العدس أو الفاصوليا مع تجنب الأرز الأبيض والبطاطس.