

# طرق للتحكم في وزنك

## Ways to Manage Your Weight

Being overweight puts you at greater risk for health problems, such as high blood pressure, diabetes, and heart disease. Make healthy choices each day instead of going on and off diets. A slow loss of ½ to 2 pounds per week is best. If you lose too much too fast, you often gain the weight back. The key is finding healthy lifestyle changes that you can maintain long term.

- **Do not skip meals.** Start the day with a healthy breakfast. Eat at least 3 meals and 1 or 2 snacks each day to help your body have the energy it needs and to prevent hunger.
- **Control your portion size.** Use a small plate and take small amounts of a variety of foods. Do not go back for seconds.
- **Eat when you are hungry.** Avoid eating to relax, or because you are bored or depressed. Take a walk or do something you enjoy instead.
- **Write down all the food you eat.** Include the type of food, the amount, and the time you ate. This helps you become more aware so that you can better manage your eating.
- **Exercise.** Check with your doctor before starting a new exercise routine. Be more active by taking the stairs or parking your car farther away. Do at least 150 minutes of moderate physical activity each week. Examples of moderate activity are brisk walking, bike riding, swimming, running, and hiking. It is also recommended to stretch and strengthen your muscles 2 to 3 days a week. Lifting weights in a supervised program is one way to strengthen muscles. Exercise classes may also be helpful.

قد تؤدي زيادة الوزن لاحتمالات أكبر لتعرضك للمشاكل الصحية، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب. وينبغي اتخاذ خيارات صحية كل يوم بدلاً من محاولات اتباع الأنظمة الغذائية أو التوقف عنها. ومن الأفضل تخفيض الوزن ببطء من نصف رطل إلى رطلين في الأسبوع. وإذا ما فقد الوزن بسرعة كبيرة، فغالبًا ما تستعيده مرة أخرى. المفتاح هو إيجاد تغييرات صحية في نمط الحياة يمكنك الالتزام بها على المدى الطويل.

- لا ينبغي تفويت وجبات الطعام. عليك بدء يومك بوجبة فطور صحية. ويُنصح بتناول 3 وجبات على الأقل ووجبة أو وجبتين خفيفتين يوميًا لمساعدة جسمك في الحصول على الطاقة التي يحتاجها ولتجنب الجوع.
- يجب السيطرة على حجم وجبتك. يمكنك استخدام طبق صغير وتناول كميات محدودة من مجموعة متنوعة من الأطعمة. ولا يجب معاودة ملئه ثانية.
- يُنصح بعدم تناول الطعام إلا في حالة الشعور بالجوع. و عليك تجنب عادات الأكل للاسترخاء، أو لأن لديك شعور بالملل أو الاكتئاب. ويمكنك المشي أو القيام بشيء تستمتع به بدلاً من ذلك.
- عليك كتابة كل الطعام الذي تتناوله. اكتب نوع الطعام وكميته ووقت تناوله. حيث يساعدك هذا على أن تصبح أكثر وعيًا حتى تتمكن من إدارة أكلك بشكل أفضل.
- يجب ممارسة الرياضة. و يُرجى استشارة طبيبك قبل البدء في ممارسة تمارين روتينية جديدة. زود نشاطك عن طريق صعود السلالم أو ركن سيارتك بعيدًا. وينبغي ممارسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل كل أسبوع. ومن أمثلة الأنشطة المعتدلة المشي السريع وركوب الدراجة والسباحة والجري والمشي لمسافات طويلة. ويوصى أيضًا بممارسة تمارين تمديد وتقوية عضلاتك من يومين إلى ثلاثة أيام في الأسبوع. كما إن ممارسة رفع الأثقال في برنامج خاضع للإشراف هي إحدى طرق تقوية العضلات. وقد يكون من المفيد حضور فصول التمارين الرياضية.

- **Limit sugar and sweets.** Limit food that contains added sugars such as desserts, doughnuts, cookies, and candies. These have many calories, few nutrients, and leave you wanting more.
- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink at least 6 to 8 glasses of water each day. If you are overweight, you may need to drink more water to stay hydrated. Drinking water helps to control your appetite and rid your body of waste.
- **Be careful when eating out.** When you eat out, preview the menu ahead of time. Choose soup and salad or smaller dishes that are low in fat and sodium. Ask for sauces and dressings on the side. If portions are large, share a plate or take half home. Ask about healthy menu choices.
- **Snack for better health.** If you are hungry between meals, eat 1 or 2, 100 to 200 calorie snacks. Enjoy fresh fruit, vegetables, or fat free light yogurt instead of packaged snacks. Whole wheat crackers, whole grain cereals, and oatmeal also make great snacks. They are good sources of fiber that keep you feeling full longer.
- **Use less fat when cooking.** Bake, broil, grill, roast, or steam food instead of frying. Trim fat and skin from meat. Drain fat.
- **Be a smart shopper.** Plan your meals. Use a list and avoid shopping when you are hungry. Buy fruit, whole grains, vegetables, seafood, chicken, and lean cuts of meat. If you eat dairy products, buy fat free or low fat versions.
- **عليك الحد من تناول السكر والحلويات.** وينبغي الإقلال من الأطعمة التي تحتوي على السكريات المضافة مثل الحلويات والكعك والكوكيز وقطع الحلوى. فهي تحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية والقليل من العناصر الغذائية وتدفعك لتناول المزيد منها.
- **اشرب الماء.** الأشخاص الذين يشربون الكثير من الماء هم الأكثر قابلية لفقدان الوزن. ويجب شرب ما لا يقل عن 6 إلى 8 أكواب من الماء كل يوم. وإذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فقد تحتاج إلى شرب المزيد من الماء للبقاء رطبًا. حيث يساعد شرب الماء على التحكم في شهيتك وتخليص جسمك من الفضلات.
- **يجب توخي الحذر عند تناول الطعام بالخارج.** وعند تناول الطعام بالخارج، قم بمعاينة القائمة مسبقًا. اختر الحساء والسلطة أو الأطباق الصغيرة قليلة الدسم والصوديوم. ويمكنك الاستفسار عن أنواع الصوص والمبتلات الجانبية. وإذا كانت الكميات كبيرة، يمكنك اقتسام الطبق أو أخذ نصفه معك إلى المنزل. يُرجى الاستفسار عن خيارات القائمة الصحية.
- **تناول وجبة خفيفة لصحة أفضل.** وإذا كنت تشعر بالجوع بين الوجبات، فيمكنك تناول وجبة خفيفة أو اثنتين، تحتوي من 100 إلى 200 سعر حراري. ويمكنك تناول الفواكه الطازجة أو الخضروات أو الزبادي الخالي من الدسم بدلاً من الوجبات الخفيفة المعبأة. كما إن البسكويت المصنوع من القمح الكامل وحبوب الحبوب الكاملة ودقيق الشوفان هي أيضًا وجبات خفيفة رائعة. حيث إنها مصادر جيدة للألياف تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول.
- **يُنصح باستخدام كميات أقل من الدهون عند الطهي.** ومن الأفضل خبز الطعام أو شويه أو تحميصه أو طهيه بالبخر بدلاً من القلي. يُرجى التخلص من الدهون والجلد من اللحوم عند تقطيعها. صفي الدهون.
- **عليك التحلي بالفطنة عند التسوق.** يُرجى التخطيط لوجباتك. ويفضل وضع قائمة بالمشتريات وتجنب التسوق عندما تكون جائعًا. ويُنصح بشراء الفاكهة والحبوب الكاملة والخضروات والمأكولات البحرية والدجاج وقطع اللحم الخالية من الدهون. وإذا كنت تتناول منتجات الألبان، فاشتر أنواعًا خالية من الدهون أو قليلة الدسم.

Small changes can lead to good results. Talk to your doctor, nurse, or dietitian if you have any questions or concerns.

يمكن أن تؤدي التغييرات الصغيرة إلى نتائج جيدة. يُرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة أو اختصاصي التغذية إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.