ريجيم الملفوف للتخلص من الوزن الزائد



يعتبر حساء الملفوف إحدى الطرق التقليدية لخسارة الوزن بطريقة سريعة ومعتبرة تصل إلى 5 كيلوغرامات خلال مدة قصيرة لا تتعدى 7 أيام، حيث يرتكز هذا النظام على تناول هذا الحساء فقط خلال هذه الفترة لكون الملفوف نبات خال من السكريات والدسم وغني بالألياف فقط. وليس هناك توثيق طبي لتاريخ ظهور هذه الحمية، لكن المعروف عنها أنها انتشرت عام 1980، وتقول بعض الوثائق الطبية أنها كانت تستعمل لجعل المرضى الذين يعانون من زيادة مفرطة في الوزن على التخلص من وزنهم سريعاً قبل إجراء عمليات جراحية، وذلك لتفادي التعقيدات ورفع نسبة نجاحها لديهم. وينصح الأطباء حالياً بإتباع هذا الريجيم خاصة لدى الأشخاص الذين يجدون صعوبة بالغة على الالتزام بريجيمات قاسية تفقدهم السمنة المفرطة التي تعقد حياتهم وتؤدي إلى تدهور حالتهم الصحية. طريقة تحضير حساء الملفوف: المكونات: 6 حبات بصل أخضر. حبتان فلفل. حبتان طماطم مقطعة مكعبات صغيرة. 3 جزرات. 300 غرام من الفطر. 300 غرام كرفس. نصف حبة ملفوف. مكعبان من التوابل. 10 كؤوس من الماء. التحضير:

- يقطع البصل ويوضع في إناء طبخ على النار حتى يحمّر. - نضيف التوابل فقط ولا يضاف الملح إلا في آخر الطبخة. - يقطع الملفوف إلى قطع صغيرة ويضاف إلى المزيج. - تقطع بقية الخضر: الكرفس+ الفطر+ الجزر+ الطماطم وتوضع مع بقية المزيج. - نضيف 10 كؤوس من الماء. - يترك الحساء على النار مدة ساعتين.

وحين نضوجه نضيف الملح ويمكن أن يتم تمريره في الطاحونة الكهربائية للحصول على حساء

ناعم تماماً. جدول ريجيم الملفوف: اليوم الأول: حساء ملفوف+ فاكهة من أي نوع (عدا الموز). اليوم الثاني: حساء ملفوف+ بطاطا مبخرة. اليوم الثالث: حساء ملفوف+ أي نوع خضر وفواكه (عدا البطاطا والموز). اليوم الرابع: حساء ملفوف+ حليب+ موز. اليوم الخامس: حساء ملفوف+ 250 غرام لحم بقر أو دجاج بدون جلد+ طماطم. يجب شرب من 6 إلى 8 كؤوس ماء لتنظيف المعدة في هذا اليوم. اليوم السادس: حساء ملفوف+ لحم+ أي نوع خضر (عدا البطاطا). اليوم السابع: حساء ملفوف+ أرز+ خضر مبخرة (عدا البطاطا)+ عصير. بعض الخطوات لضمان نجاح هذا الريجيم: الالتزام التام بالحمية وعدم الخروج عن نظامها مطلقاً. شرب 4 كؤوس ماء على الأقل يومياً. أخذ فيتامينات في شكل أدوية (يفضل استشارة طبيب لوصف الفيتامينات المناسبة). فوائد هذا البرنامج: خسارة الوزن سريعة (5 كيلوغرامات) ومدة الإتباع قصيرة (7 أيام). الحساء طبيعي وخال من المواد المضافة مما يمنح الجسم فرصة لتنقية الدم والخلايا من المواد الصناعية. يساعد هذا البرنامج من يعانون من السمن ويفلشون في كل مرة في إتباع الحميات الطويلة والمعقدة. مساوئ هذا البرنامج: قد يكون طعم الحساء سيئاً، ولا يستسيغه البعض، خاصة أنهم قد يشعرون بالغثيان في الأيام الأخيرة مما يجعل مواصلة الحمية أمراً بالغ الصعوبة. يمكن أن يفقد الشخص التركيز ويشعر بالتعب الشديد أثناء إتباع هذه الحمية. قد يحصل بعض الاضطراب النفسي بسبب خلو الحمية من المواد المنشطة للدهن. يعتقد الكثير من الأطباء أن فقدان الوزن يكون مائياً وليس دسمياً في هذه الحمية، لأن فقدان الدسم بكميات كبيرة يحتاج إلى مدة أطول بكثير، وهذا يعني أنه يمكن أن يعود الوزن الزائد بسرعة فيما بعد كما تم فقده بسرعة أثناء الحمية.