الريجيم الكوري يتصدر التواصل الاجتماعي.. بين الرغبة في إنقاص الوزن وأهمية الحذر| صباح جديد

فن · القاهرة الإخبارية · 2026-07-04

انتشر خلال الفتره الاخيره ما يعرف بالريجيم الكوري على منصه التواصل الاجتماعي بعدما روج له كثيرون باعتباره نظاما غذائيا يساعد على فقدان الوزن بسرعه مع الحفاظ على الكتله العضليه >> يعني خلينا نقول انه رغم ان في نتائج يعني ايجابيه تحدث عنها البعض بيؤكد خبراء التغذيه ان نجاح اي نظام غذائي لازم بيرتبط بالحاله الصحيه لكل شخص وان بعض مراحل

الرجيم الكوري ممكن تتضمن قيود غذائيه وصيام طويل وده ممكن يكون ليه تاثير سلبي وما يكونش مناسب للجميع وده بيستدعي طبعا استشاره الطبيب قبل تطبيقه >> [موسيقى] [موسيقى] >> لنتعرف اكثر على تفاصيل الرجيم الكوري تنضم لنا من العاصمه الاردنيه ينضم الينا من العاصمه الاردنيه عمان دكتور اسامه الخطيب استشاري للامراض الباطنيه صباح الخير دكتور يعني ما اهم مميزات الرجيم

الكوري وليه هيك اصبح ترند فجاه >> صباح الخير من عمان الى كل وجميع المشاهدين الكرام ما بنسى ابارك للمنتخب المصري على الانجاز المدر اللي شفناه امبارح الف مبارك [ضحك] شكرا لك >> نتكلم عن النظام الكوري اول شيء هو نظام اي عبا يسمى نظام التنشيط الكوري السويتش اون ثرابي هذا النظام عباره عن حميه اي اكتشفها او اخترعها او

ابتكرها دكتور في علم التغذيه هو كوري الاصل لكن بيدمج بين ثلاث انظمه غذائيه ئيه الاول الصيام المتقطع لكن بشكل نحكي متطرف جدا الصيام المتقطع اثنين رفع مستويات البروتين ومن اهمها مخفوقات البروتين والاعتماد بشكل كبير على مخفوقات البروتين ثلاث اي تقليل الكربوهيدرات هذا هو مبدا المبدا العام للنظام اي التغذيه الكوريه ليه انتشر بهي السرعه لانه دائما لما تلاقي

في وعود لنقصان وزن سريع او انخفاض سريع في الوزن مع المحافظه على الكتله العضليه بيكون عباره عن شيء محبب للنفس الكل حابب يخسر 20 كيلو بخمسه ايام او باسبوعين زمان ثلاث اسابيع فبتلاقي الناس هجمت على زي هيك انظمه غذائيه وب [تنحنُح] بالتوازي مع وجود ناس تدعي انها اتبعت النظام وحصلت على نتائج مبهره وهو عكس ذلك >> اها

يعني دلوقتي احنا بنتكلم على انه النظام ده ا يعني مبني على اساس علمي ولا هو مجرد موضه غذائيه؟ >> يعني حقيقه هو مش عباره عن كلام فارغ بشكل رئيسي لا هو عباره عن يحتوي بداخله انظمه علميه لكنها مش مثبته بالكامل ولا معمول عليها تجارب وهل هي مؤذيه لل للانسان اللي بده يستخدم هذا النظام ولا لا ليه؟ لانه

من الافكار العلميه تقليل الكربوهيدرات وتقليل السكريات بيساعد على انخفاض الوزن وهذا شيء مثبت تقليل الاط الاطعمه المصنعه اللي هي الالترابورسيست فود برضه بقلل من ابيه من الوزن للشخص اللي بيتبع هي الحميه زياده ابيه البروتينات اللي بياخذها الشخص برضه هي بتساعد على المحافظه على الكتله العضليه وبتساعد على شعور الشبع وبتحافظ على التوازن في في الجسم لكن الاشياء اللي

بنحكي عنها ماشي موضه او ما عليها اي اثباتات علميه هي استخدام العالي جدا لمخفوقات البروتين البروتين هذا الحل اللي بيشربوه بشكل كبير اثنين الصيام اللي اكثر من 4 ساعه بشكل متواصل هي ما عليها ادله علميه اي مثبته كنظام صحي متوازن وخاصه خلوه بالمراحل الاولى باول اسبوعين من الفواكه والفيتامينز >>

طيب لما يكون في هذه التفاصيل الناقصه بالرجيم

وهل بنحتاج الى معه يعني الرجيم الكوري لهى مكملات غذائيه >> ما هو في بالضبط اذا ايه اعتمدنا النظام الكوري بشكل كامل اول اسبوع اسبوعين بيكون الجسم لا يزال يحافظ على اي مخزونه الاستراتيجي من الفيتامينات الحديد والمعادن وغيرها لكن اذا استمر الشخص لفترات طويله على نفس النظام هون اه ممكن يحتاج الشخص مكملات غذائيه لكن هو اصلا النظام الكوري

يعتمد على مبدا الاربع اسابيع وفقط هو عباره عن تنشيط وفقط بتوقف الشخص عن هذا النظام فخلال مو بحاجه لانه الجسم في داخله مخزون استراتيجي لكن المشكله لما يبلش الواحد يمد الاسبوع الاول او الاسبوع الثاني ما يلتزم بالضبط باخذ الفواكه والفيتامينز بالاسبوع الثالث والرابع و ويمد نظامه لاكثر من اربع اسابيع >> يعني شيرين كانت عايزه تعرف لو مشيت

على النظام كم كيلوخسر >> حتخسر كم كيلو [ضحك] >> هسه بيتفاوتوا الناس اللي بتحكي خاصه ايه اول اسبوعين في ناس اي يعني تحدثت عن خساره اكثر من خمسه ل 7 كيلو خلال اول اسبوعين بسبب الحميه الصارمه لكن هذا لا يعتبر نزول صحي نحن بالعاده بنقول النزول الصحي كل اسبوع حوالي من نص كيلو لكيلو يعني بالشهر حوالي 4

كيلو بالنظام الكوري بحكي لك لا انت بتقدر تخسر خلال اول اربع اسابيع ا حوالي 10 كيلو >> اوه كثير قوي هنا هتكلم عن الكتله العضليه لانه دايما لما بيكون في نقصان نقصان في الوزن بشكل كبير قوي كده او سريع بيبقى في مشاكل في الكتله العضليه بيبقى في مشاكل في العظام بيبقى في مشاكل في الشعر والبشره البهته هل

النظام الكوري يقدر يضمن لي ان انا هكون تمام مع كل الحاجات دي ولا هعاني طيب هسا هو النظام الكوري بالنسبه للكتله العضليه يجب انه كل شخص يحسب مقدار الكالوريات الخاصه فيه قبل ما يبدا بالنظام الكوري فلو اخذ بروتينات لكن كميه السعرات الحراريه غير كافيه رح تنزل الكتله العضليه فالمحافظه على الكتله العضليه سواء كان نظام كوري او غير

كوري يجب المحافظه على سعرات حراريه اي ثابته عشان ما نخسر الكتله العضليه المحافظه على كميه كافيه من البروتين للشخص للمحافظه على الكتله العضليه بالنسبه للشعار بروتان البشره لا بالغالب اللي بيدخلوا بالنظام الكوري بحكي لك عادي انت اول فتره رح تنشط جسمك خساره وزن بعدين ارجع عوض وهي الصراحه مشكله ف بالنسبه للكتله العضليه في لها مخرج لكن بالنسبه

لبهتان البشره لنزول الشعر حقيقه لا للاسف ما راعى هي المشاكل >> طيب دكتور بدي استغل غل وجود حضرتك معنا لتعطينا انجح نظام غذائي بتنجح فيه لانقاذ الوزن بشكل صحي وامن وخاصه في فصل الصيف شكري بتفكري في الموضوع وحمشي عليه [ضحك] >> هسه النظام الغذائي الافضل والامثل لاي شخص يتبعه اولا ب الترطيب الكافي للجسم وخاصه ببرتره الصيف شرب

كميات وافره من الماء من لترين ل 3 لتر في اليوم هذا الحكي بيزيد من معدلات الحرق للانسان وبقلل من مستويات الجفاف وبزيد من الرطوبه وبساعد على نقصان الوزن هذا اولا اثنين يكون ذو كربوهيدرات او سكريات منخفضه يعني لما الانسان يجي ياكل السكريات يحسب انها تكون اقل من من ربع الكميه اللي بيحتاجها جسمه من السعرات الحراريه اي زياده

بروتين في كل وجبه خضار كثير فواكه باعتدال الحبه لحبتين يوميا مش اكثر اي وتقليل خاصه بفصل الصيف تقليل المشروبات السكريه اللي هو العصير الاصنس بشكل عام اذا الانسان التزم بهذ الاشياء البسيطه بطمن انه يخسر اسبوعيا من نصف كيلو لكيلوغرام >> نعم يعني بشكرك شكرا جزيلا على كل هذه النصائح المهمه دكتور اسامه الخطيب استشاري الامراض الباطنيه كنت معنا

من عمان الاردن شكرا لحضرتك >> شكرا دكتور القاهره الاخباريه الاسرع الادق