

السعرات الحرارية بدون تعقيد

كيف تحسب احتياجاتك من السعرات الحرارية

طريقتان للحساب، هدف واضح، توزيع للبروتين والكارب والدهون، وخطة متابعة أسبوعية تعرف منها متى تعدّل ومتى تستمر.

1 احسب احتياجاتك اليومي

2 حدّد هدفك وسعراتك

3 تابع وعدّل كل أسبوعين



قبل أن تبدأ

الرقم الصحيح يوفر عليك شهوراً

أكثر سبب يخلي الناس يوقفون الدايت إن النتيجة ما تجي. والسبب في الغالب مو قلة الإرادة، السبب إنهم ياكلون بدون رقم واضح: مرة أكثر من اللازم، ومرة أقل بكثير فيتعبون وينهارون بعد أسبوعين.

هذا الدليل يعطيك الرقم، ويعلمك كيف تعدّله. في النهاية بتطلع بثلاثة أشياء مكتوبة بخط يدك في ورقة العمل:

٢٩

توزيع الماكروز

كم غرام بروتين وكارب ودهون في اليوم.



سعات هدفك

الرقم اللي تاكله للتنشيف أو الثبات أو التخسيس.



احتياجك اليومي

كم سعرة يحرق جسمك في يومك العادي.

محتويات الدليل

01	من أين تأتي السعات؟ – كيف يصرف جسمك الطاقة	3
02	الطريقة السريعة – وزنك × رقم واحد	4
03	الطريقة الدقيقة – معادلة ميفلين سانت جيور	5
04	حدّد هدفك – تنشيف، ثبات، أو بناء عضل	6
05	رياضيات خسارة الدهون – كم تنزل في الأسبوع والشهر	7
06	توزيع الماكروز – البروتين أولاً	8
07	المتابعة والتعديل – متى تنقّص ومتى تزيد	9
08	سعات أكلاتنا – جدول الأكلات الخليجية الشائعة	10
09	8 أخطاء شائعة – تخربّ الحساب بدون ما تحس	11
10	ورقة العمل وسجل المتابعة – اطبعها واكتب عليها	12-13

كيف تستخدم الدليل؟ اقرأه مرة كاملة، ثم اطبع الصفحتين 12 و 13 وعبّثهما بالقلم. الأرقام في الأمثلة محسوبة كاملة خطوة بخطوة عشان تطبّق نفس الشيء على نفسك.



الفكرة الأساسية

ميزان الطاقة: داخل مقابل خارج

السعرة الحرارية وحدة طاقة. كل أكل تاكله يدخل طاقة، وكل شي يسويه جسمك يصرف طاقة – حتى وأنت نايم.



تاكل أكثر من احتياجك

الفائض يتخزن ← يزيد الوزن



تاكل نفس احتياجك

الداخل = الخارج ← يثبت الوزن



تاكل أقل من احتياجك

الجسم يسحب الفرق من المخزون ← ينزل الوزن

احتياجك اليومي = أربعة أجزاء

الرقم اللي بنحسبه اسمه TDEE (إجمالي الطاقة المصروفة يومياً)، ويتكوّن من:

تمارين
10%/5-10

الهضم
10%/10

النشاط اليومي
20%/15-20

الأيض الأساسي
70%/60-70

نسب تقريبية لشخص نشاطه متوسط – تختلف من شخص لآخر، وأكثرها تغييراً هو النشاط اليومي.

النشاط اليومي غير الرياضي (NEAT)

المشي، الوقوف، الشغل، التنقل. ممكن يفرق مئات السرعات بين شخص وآخر، وهو أسهل جزء تتحكم فيه.



الأيض الأساسي (BMR)

طاقة تشغيل الجسم وأنت مرتاح: القلب، التنفس، الدماغ، حرارة الجسم. أكبر جزء، ويعتمد على وزنك وطولك وعمرك وكتلتك العضلية.



التمارين (EAT)

أصغر جزء غالباً ساعة نادي ممكن تحرق 250-400 سعرة، بينما الأكل ممكن يرجعها في دقيقتين.



هضم الطعام (TEF)

حوالي 10% من اللي تاكله يُصرف في هضمه. البروتين أعلاها – جزء كبير من سعراته يُصرف في هضمه.



الخلاصة: ما تحتاج تعيش في النادي عشان تنزل وزن. تحتاج رقم أكل مناسب + حركة يومية معقولة (خطوات) + تمرين يحافظ على عضلك.



دقيقة واحدة

الطريقة السريعة: وزنك × رقم

أسرع تقدير لاحتياجك اليومي: اضرب وزنك الحالي بالكيلو في رقم يناسب مستوى نشاطك. مناسبة كبدائية، وتضبطها بعدين من المتابعة.

$$\text{احتياجك للثبات} = \text{معامل النشاط} \times \text{وزنك الحالي}$$

سرعة / يوم = **36 - 28** × **كجم**

اختر معاملك

نمط حياتك	وصف	المعامل
قليل الحركة	شغل مكتبي، أقل من 5,000 خطوة، بدون تمرين	28
نشاط خفيف	7,500-5,000 خطوة أو تمرين 1-2 مرات بالأسبوع	31
نشاط متوسط	10,000-7,500 خطوة + تمرين 3-4 مرات بالأسبوع	33
نشاط عالٍ	أكثر من 10,000 خطوة + تمرين 5 مرات أو شغل بدني	36

مثال محلول

أحمد وزنه 85 كجم، يشغل بمكتب ويتمرن 3 مرات بالأسبوع ويمشي تقريباً 8,000 خطوة ← معاملته 33.

$$\text{احتياج الثبات} = \text{المعامل} \times \text{الوزن}$$

2,805 = **33** × **85**

يعني لو أكل أحمد تقريباً 2,800 سعرة يومياً، وزنه يبقى ثابت تقريباً.

متى ما تنفع هذه الطريقة؟ إذا كان وزنك أعلى بكثير من الطبيعي (نسبة دهون عالية)، الضرب في الوزن الحالي يعطي رقم مبالغ فيه لأن الدهون تصرف طاقة أقل من العضل. في هذه الحالة استخدم **الطريقة الدقيقة** في الصفحة التالية، أو اضرب في **وزنك المستهدف** بدل الحالي.



معادلة ميفلين – سانت جيور

أكثر معادلة موصى بها لتقدير الأيض الأساسي عند البالغين. تحسب BMR من وزنك وطولك وعمرك، ثم تضربه في معامل النشاط.

الخطوة 1: احسب الأيض الأساسي (BMR)

للرجال

$$10 \times \text{الوزن (كجم)} + 6.25 \times \text{الطول (سم)} - 5 \times \text{العمر (سنة)} - 5$$

5 +

للنساء

$$10 \times \text{الوزن (كجم)} + 6.25 \times \text{الطول (سم)} - 5 \times \text{العمر (سنة)} - 161$$

161 -

الخطوة 2: اضرب في معامل النشاط

المعامل	وصف	مستوى النشاط
1.2	شغل مكتبي وبدون تمرين	خامل
1.375	تمرين خفيف 1-3 أيام بالأسبوع	خفيف
1.55	تمرين 3-5 أيام بالأسبوع	متوسط
1.725	تمرين قوي 6-7 أيام بالأسبوع	عالٍ
1.9	تمرين مرتين يومياً أو شغل بدني شاق	عالٍ جداً

مثال محلول: نفس أحمد

رجل، 30 سنة، طوله 178 سم، وزنه 85 كجم، نشاط متوسط.

$$\text{BMR} = (10 \times 85) + (6.25 \times 178) - (5 \times 30) + 5$$

$$850 + 1,112.5 - 150 + 5 = 1,818 \text{ سعرة}$$

$$\text{TDEE} = 1,818 \times 1.55 = 2,818 \text{ سعرة يومياً}$$

لاحظ: الطريقة السريعة أعطت 2,805 والدقيقة 2,818. الفرق بسيط لأن أحمد وزنه قريب من الطبيعي – عند الأوزان العالية يبكر الفرق.

لا تبالغ في معامل النشاط. أغلب الناس يختارون مستوى أعلى من الواقع. إذا مختار بين مستويين، اختر الأقل – التعديل للأعلى بعد أسبوعين أسهل وأريح نفسياً.

من الاحتياج إلى الهدف

احتياجك رقم، وهدفك رقم ثاني

الرقم اللي حسبته هو سرعات الثبات. الحين نعدّله حسب هدفك – بعجز معتدل للتنشيف أو فائض بسيط لبناء العضل.

 بناء عضل 200+ إلى 300+ سرعة فوق الاحتياج مع تمرين مقاومة. زيادة 1-0.5 كجم شهرياً.	 ثبات الوزن 0 ± كُل احتياجك. مناسب بعد فترة دايت طويلة أو لتحسين الأداء.	 خسارة دهون 300- إلى 500- سرعة من الاحتياج. الهدف نزول 0.5- 1% من وزنك أسبوعياً.
--	--	--

ليش عجز 500 وليس 1,000؟

العجز الكبير يعطيك نزول سريع في البداية، لكن الثمن غالي:

- ✓ **تخسر عضل مع الدهون**، فيقل حرقك ويصير شكلك "أضعف" مو "أنشف".
- ✓ **جوع وتعب وتقلّب مزاج** – وهذا اللي يوقف أغلب الناس بعد أسبوعين.
- ✓ **أداء أضعف في التمرين** ونوم أسوأ.
- ✓ العجز المعتدل **تقدر تستمر عليه شهور**، والاستمرار هو اللي يجيب النتيجة.

نكّل مثال أحمد

$$\text{احتياج الثبات } 2,818 - \text{العجز } 500 = \text{سرعات التنشيف } 2,300 \approx$$

قرّبنا الرقم لأقرب 50 لأن الدقة الزائدة ما لها فائدة – المتابعة هي اللي بتضبطه.

حد أدنى: لا تنزل عن الأيض الأساسي (BMR) لفترات طويلة، ولا عن تقريباً 1,200 سرعة للنساء و 1,500 للرجال بدون إشراف مختص. الحامل والمرضع ومرضى السكري والكلّي يراجعون الطبيب أو أخصائي التغذية أولاً.



حسبة بسيطة

كيلو الدهون $\approx 7,700$ سعرة

عشان تخسر كيلو دهون تحتاج عجز إجمالي تقريباً 7,700 سعرة – موزعة على أيام وأسابيع، مو في يوم واحد.

العجز اليومي	العجز الأسبوعي	النزول المتوقع أسبوعياً	النزول المتوقع شهرياً
250 سعرة	1,750	≈ 0.23 كجم	≈ 1 كجم
500 سعرة	3,500	≈ 0.45 كجم	≈ 2 كجم
750 سعرة	5,250	≈ 0.7 كجم	≈ 2.9 كجم
1,000 سعرة	7,000	≈ 0.9 كجم	≈ 3.9 كجم

لا تستحق 500 سعرة – الحركة تكفلها

العجز ما يجي من الأكل بس. خذ مثال أحمد: ياكل 2,300 بدل 2,818، وفوقها يضيف حركة:

 إجمالي العجز اليومي 750	 + تمرين (معدل يومي) 130	 + 3,000 خطوة إضافية 120	 عجز من الأكل 500
--	--	--	---

النتيجة: $750 \times 7 = 5,250$ سعرة أسبوعياً ← تقريباً **0.7 كجم بالأسبوع** وحوالي **3 كجم بالشهر** – بدون تجويع، وبأكل 2,300 سعرة يومياً.

توقع واقعي: الأسبوع الأول ينزل أكثر (ماء وجلايكوجين)، وبعدها يبطأ ويتذبذب. لا تحكم على يوم – احكم على أسابيع.



الخطوات: كل 1,000 خطوة تحرق تقريباً 30-45 سعرة حسب وزنك. أسهل عجز إضافي تقدر تسويه.



البروتين أولاً

من أين تجي سعراتك؟

نفس السعرات ممكن تعطيك جسم مختلف تماماً حسب توزيعها. الترتيب الصحيح: ثبت البروتين، بعدين الدهون، والباقي كارب.



1. البروتين

1.6 – 2.2 غ/كجم

يحمي عضلك في التنشيف ويشبعك.
كل غرام = 4 سعرات.

2. الدهون

0.7 – 1 غ/كجم

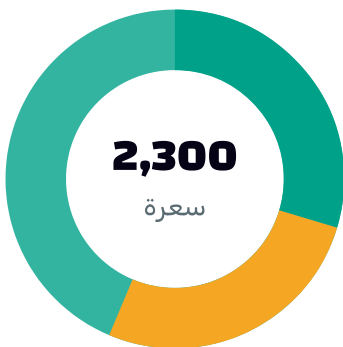
مهمة للهرمونات. لا تنزل عن 20% من
سعراتك. كل غرام = 9 سعرات.

3. الكربوهيدرات

الباقي

وقود التمرين والطاقة. كل غرام = 4
سعرات.

مثال أحمد: 2,300 سعرة، وزن 85 كجم



بروتين 30% دهن 27% كارب 43%

الماكرو	الحسبة	غرام	سعرة
بروتين	85×2.0	170	680
دهون	85×0.8	68	612
كارب	$(2300 - 680 - 612) \div 4$	252	1,008
المجموع			2,300

وزنك عالي؟ إذا كانت نسبة دهونك مرتفعة، احسب البروتين على **وزنك المستهدف** بدل الحالي – وإلا يبطلع رقم بروتين كبير وصعب تاكله.

الجزء اللي يفرّق

المعادلة تقدير – الميزان هو الحَكَم

كل المعادلات فيها هامش خطأ ممكن يوصل لعدة مئات من السعرات. الحل مو معادلة أدق – الحل إنك تبدأ بالرقم وتراقب جسمك أسبوعين.



- 1 **وَرَن نفسك 3-7 مرات بالأسبوع** – الصباح، بعد الحمام، قبل الأكل.
- 2 **احسب متوسط الأسبوع** وقارنه بمتوسط الأسبوع اللي قبله.
- 3 **وَرَن أكلك** خاصة الرز والزيت والمكسرات – التقدير بالعين يخطئ كثير.

جدول القرار – كل أسبوعين

إذا متوسط وزنك...	القرار
ينزل 0.5-1% أسبوعياً	✓ ممتاز، كَمَل بدون تغيير.
ثابت أسبوعين إلى 3	نَقْص 100-200 سعرة (من الكارب أو الدهون) أو زد 2,000-3,000 خطوة يومياً.
ينزل أسرع من 1% أسبوعياً	زد 100-200 سعرة – النزول السريع جداً يأكل من عضلك.
يزيد وأنت تبي تنسّف	راجع التسجيل أولاً (الزيت، المشروبات، الويكند) قبل ما تنقّص السعرات.
في التضخيم: يزيد أكثر من 1 كجم/شهر	نَقْص 100-150 سعرة – الزيادة الإضافية غالباً دهون.

التذبذب اليومي طبيعي

ملح، ماء، دورة شهرية، قلة نوم – ممكن ترفع الوزن 1-2 كجم في يوم بدون أي دهون.



أعد الحساب كل 4-5 كجم

كل ما نزل وزنك، قل احتياجك. رجّع للمعادلة بوزنك الجديد.



مرجع سريع

كم سعرة في أكلنا اليومي؟



الأكلة	الكمية	سعرَات تقريبية	الأكلة	الكمية	سعرَات تقريبية
رز كبسة	كوب مطبوخ	350-300	تمر	حبة متوسطة	30-25
رز أبيض سادة	كوب مطبوخ	200	قهوة عربية	فنجان	≈ 5
صدر دجاج مشوي	100 غ مطبوخ	165	كرك / شاي بحليب	كوب مع سكر	200-150
لحم غنم مطبوخ	100 غ	290-250	لبن كامل الدسم	كوب 250 مل	150
شاورما دجاج	ساندويتش عادي	550-450	لبن قليل الدسم	كوب 250 مل	110-100
سمبوسة مقلية	حبة	150-120	عصير برتقال	كوب 250 مل	110
فول بالزيت	صحن صغير	300-250	لقيمات	5 حبات بالدهس	300-250
خبز بر / عربي	رغيف متوسط	170-150	مكسرات	حفنة 30 غ	190-170
بيضة مسلوقة	حبة كبيرة	78-70	زيت زيتون	ملعقة طعام	120

القيم تقريبية وتختلف كثير حسب طريقة الطبخ وكمية الزيت وحجم الحصة. للدقة: اقرأ الملصق الغذائي أو وزن واستخدم تطبيق تسجيل.

السعرَات المخفية: ملعقتين زيت زيادة في الطبخ = 240 سعرة، وكوبين كرك = 350، وحفتين مكسرات = 360. مجموعها ممكن يسمح عجزك اليومي كامل وأنت تحس إنك "ملتزم".



انتبه منها

8 أخطاء تخرب الحساب

الحساب صحيح لكن النتيجة ما تجي؟ غالباً السبب واحد من هذه:

نسيان المشروبات



العصير، الكرك، القهوة المحلاة، المشروبات الغازية – سعرات كاملة بدون أي شبع.

تقدير الأكل بالعين



"ملعقة" الزيت غالباً ملعقتين، و"كوب" الرز غالباً كوب ونص. وزّن أول أسبوعين على الأقل لين تتعود عينك.

تصديق الساعة الذكية



أغلب الساعات تبالغ في تقدير المحروق. لا "تاكل" سعرات التمرين – اعتبرها زيادة على العجز.

الويكند يصحح الأسبوع



عجز 500×5 أيام = 2,500. يومين زيادة 1,250. سرعة تمسحها كاملة. العجز أسبوعي، مو يومي.

الحكم على الميزان يومياً



الوزن يتذبذب يومياً بسبب الماء والملح. قارن متوسطات أسبوعية، مو أرقام يومية.

عجز كبير من أول يوم



تبدأ بـ 1,200 سرعة وتتهار بعد أسبوعين. ابدأ بعجز معتدل وخلّ فيه مساحة للتعديل.

عدم إعادة الحساب



بعد نزول 5-10 كجم احتياك قل. نفس الرقم القديم ممكن يصير سعرات ثبات.

بروتين قليل



تخسر عضل مع الدهون وتجوع أكثر. ثبتت البروتين قبل أي شي.

القاعدة الذهبية: الاستمرار على خطة "جيدة" لمدة 12 أسبوع أفضل بكثير من خطة "مثالية" لمدة 12 يوم.



اطبع واكتب

احسب أرقامك الآن

الجنس	العمر (سنة)	الطول (سم)	الوزن (كجم)
_____	_____	_____	_____

1. الأيض الأساسي BMR

$$\text{BMR} = 10 \times \text{الوزن} + 6.25 \times \text{الطول} - 5 \times \text{العمر} + \text{5+ رجال / -161 نساء}$$

2. احتياج الثبات TDEE

$$\text{BMR} \times \text{معامل النشاط} = \text{سرعة} \\ \text{للمقارنة - الطريقة السريعة: الوزن} \times \text{المعامل} =$$

3. سعرات هدمي

هدف: ☐ تنشيف (-300 إلى -500) ☐ ثبات ☐ بناء عضل (+200 إلى +300)

$$\text{TDEE} \pm = \text{سرعة يومياً}$$

4. الماكروز

الماكرو	الحسبة	غرام / يوم	سرعة
بروتين	الوزن $\times (1.6-2.2)$	غرام $\times 4$	
دهون	الوزن $\times (0.7-1)$	غرام $\times 9$	
كارب	(الهدف - البروتين - الدهون) $\div 4$	غرام $\times 4$	

أرقامك النهائية

سعرات	بروتين غ	دهون غ	كارب غ
_____	_____	_____	_____

4 أسابيع

سجل الوزن والالتزام

سجل وزنك الصباحي، واحسب المتوسط آخر كل أسبوع. بعد أسبوعين ارجع لجدول القرار في صفحة 9.

الأسبوع	سبت	أحد	إثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	المتوسط
1 الوزن								
خطوات / التزام								
2 الوزن								
خطوات / التزام								
3 الوزن								
خطوات / التزام								
4 الوزن								
خطوات / التزام								

بعد الأسبوع الرابع

الفرق بين متوسط 3 و 4: _____ كجم
القرار: ☐ أكمل ☐ أنقص 100-200 ☐ أزيد

بعد الأسبوع الثاني

الفرق بين متوسط 1 و 2: _____ كجم
القرار: ☐ أكمل ☐ أنقص 100-200 ☐ أزيد

ملاحظات (نوم، جوع، طاقة، أداء التمرين)

كل اللي تحتاجه في 6 خطوات

1. احسب احتياجك

الوزن $\times 28-36$ ، أو ميفلين $\times$ معامل النشاط.

2. حدّد هدفك

تنشيف -300 إلى -500 • بناء عضل $+200$ إلى $+300$.

3. ثبّت البروتين

$1.6-2.2$ غ لكل كجم، والدهون $0.7-1$ غ، والباقي كارب.

4. تحرّك يومياً

الخطوات أسهل عجز إضافي -30 إلى -45 سعرة لكل $1,000$ خطوة.

5. ورن وسجل

وزن صباحي + متوسط أسبوعي. ورن الرز والزيت والمكسرات.

6. عدّل كل أسبوعين

ثابت؟ -100 إلى -200 . سريع جداً؟ $+100$ إلى $+200$.

taqthy.com

تبي خطة جاهزة على أرقامك؟

برامج غذائية وتمارين ومقالات عملية تلقاها في موقع تغذية.