

کتاب آموزش

# رژیم چاقی ۱

وزن ایده آل و مناسب خود را بیابید

تهیه و تنظیم:

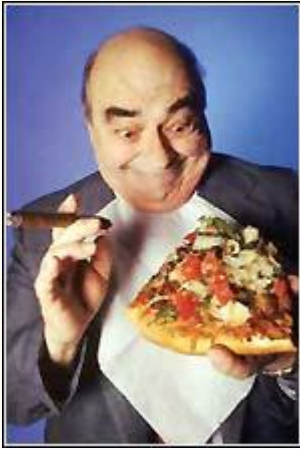
[omideiran3@yahoo.com](mailto:omideiran3@yahoo.com)

[www.ketabkhaneh.co.sr](http://www.ketabkhaneh.co.sr)

برگرفته از:

[www.Iranmania.com](http://www.Iranmania.com)

- سلیولیت و چاقی ران - علل و راههای درمان
- توضیحات درمان چاقی
- رژیم لاغری طول عمر نمی‌آورد
- رژیم غذایی نامناسب می‌تواند زمینه‌ای برای بروز افسردگی باشد
- زیاده‌روی در خوردن غذا را نمی‌توان با کم خوری جبران کرد
- چاقی در سن پیری موجب معلولیت می‌شود
- مشکل اضافه وزن را با خوردن سبزیجات پرفیبر حل کنید
- حذف وعده‌های غذایی احتمال بروز بیماریها را افزایش می‌دهد
- با خوردن کیوی وزن خود را کاهش دهید
- نکاتی برای کاهش وزن و مواد غذایی مناسب
- نکاتی برای کاهش وزن و دستیابی به رفتار غذایی صحیح
- نکات مهم در مورد تغییرات کوچک تغذیه ای
- نکات مهم در مورد انجام فعالیتهای ورزشی
- کاهش وزن مناسب در ماه چقدر است؟
- نکاتی که هنگام رژیم غذایی باید رعایت کنیم
- مصرف داروهای لاغری ، سرابی بیش نیست
- چه کسی قرص لاغری بخورد؟



- 1- چاقی يك بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.
- 2- هرگز در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارایی عوارضی می‌باشد.
- 3- در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

4- چاقی با بسیاری از بیماریها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد مانند: هیپرتانسیون (افزایش فشار خون)، آترواسکلروز (سخت شدن جدار رگها)، بیماریهای کبدی و صفراوی (بیشتر سنگ کیسه صفرا)، آرتروزها از جمله آرتروز (استخوانهای هر شخص برای وزن سلامت او طراحی شده است)، اختلالات تنفسی، نقرس، واریس، نازایی، مسمومیت حاملگی، هیرسوتیسم (پرمویی زنان)، چربی بالای خون، فتق و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت البته در چاقیهای شدید

5- چاقی باعث کاهش عمر می‌شود، بطوریکه شرکت بیمه عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ (۲/۵ سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن يك سال کاهش عمر در نظر می‌گیرد.

6- در درمان برخی از بیماریها قبل از مصرف دارو رژیم غذایی داده می‌شود و چه بسا با رعایت رژیم غذایی نیازی به مصرف دارو نباشد. از جمله این بیماریها می‌توان از: افزایش فشار خون، افزایش قند خون و افزایش چربی خون نام برد.

7- علل چاقی (الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

(ب) ثانویه به بیماریهایی از قبیل: هیپوتیروئیدیسم (کم‌کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و...

(ج) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضدافسردگی و ضداضطراب و کورتونها

(د) اختلال تغذیه‌ای (دریافت بیشتر انرژی و کمی فعالیت)

(ه) ژنتیک: ۳۰٪ علت چاقیها را شامل می‌شود.

از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه‌اش هر روز يك نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ۲۰ سال پانزده کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد.

8- درمان‌های چاقی به چهار دسته دارویی، استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص، جراحی و رژیم‌درمانی تقسیم می‌شوند.



**الف) درمان دارویی: داروهای دیورتیک (ادرار آور):** که به سرعت با ازدست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغر شدن) می‌شوند که از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز می‌باشد. اکثر مؤسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می‌دهند از این روش استفاده می‌کنند.

**داروهای هورمونی:** مثل داروهایی که باعث پرکاری غده تیروئید می‌شوند. این داروها نیز با افزایش کاتابولیزم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغر شدن می‌شوند که این روش نیز به دلیل اینکه در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می‌کند، از نظر علمی صحیح نبوده خطرناک می‌باشد.

**داروهای ملین:** این داروها با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می‌شوند که واضح است در درازمدت باعث سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد موردنیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم‌درد و ... دارند. این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتها، شخص باعث کم‌خوردن و کاهش دریافت انرژی می‌شوند. عوارض آنها بیشتر سوءتغذیه، ریزش مو، ضعف و افسردگی می‌باشد. سرگروه این داروها که در ایران زیاد مصرف می‌شود فن فلورامین می‌باشد که از سال ۱۹۹۸ مصرف آن به دلیل ایجاد عوارض روی درجه های قلب، در آمریکا ممنوع شده و از فارماکوپه آمریکا حذف شده است.

**داروهایی که مانع جذب چربی می‌شوند:** این داروها که امروزه مورد مصرف زیادی پیدا کرده و تبلیغات زیادی در مورد آن انجام می‌شود با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می‌شود و بدینوسیله کالری کمتری به بدن می‌رسد. به دلیل اینکه در رژیم غذایی افراد ایرانی بر خلاف غربیها مواد نشاسته‌ای بیشتر است، مصرف آنها کاملاً مؤثر نبوده همچنین این داروها برخلاف تبلیغات انجام شده روی چربی بافت‌های بدن تأثیری ندارد. لذا فقط تا زمان مصرف مؤثر بوده ضمن اینکه به دلیل عدم جذب ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین K, A, D, E شخص دچار کمبود این ویتامین‌ها شده و همچنین این داروها قیمت بالایی دارند. در حال حاضر تحقیقات روی این داروها انجام می‌شود که دارویی ساخته شود که روی چربی بافت بدن هم مؤثر باشد. اگر چنین دارویی ساخته شود جای تمامی رژیم‌های تغذیه‌ای را خواهد گرفت.

**ب) استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص:** عبارتند از: سونا، ترموتراپی (استفاده از گرمای موضعی) ماساژ درمانی، کمربند لاغری، طب سوزنی، کرمها، پمادها، ژلها، گوشواره لاغری که همگی اینها از نظر علم پزشکی و تغذیه مورد قبول نمی‌باشند و همگی کمابیش باعث ایجاد عوارض می‌شوند. ضمناً بیشتر این راهها بجای کاهش وزن یا لاغری فقط باعث کاهش سایز می‌شوند.

**ج) درمانهای جراحی:** در موارد چاقی‌های بسیار شدید انجام می‌شود. شامل برداشتن قسمت‌هایی از روده یا معده، بالون‌گذاری داخل معده برای کاهش حجم آن و برداشتن چربی زیر پوست شکم با ساکشن یا لیزر که همگی اینها به دلیل عوارض شدیدی که دارند زیاد مورد توجه نیستند.



**(د) رژیم درمانی: آب درمانی:** یکی از روشهای قدیمی است و بعد از پایان دوره به دلیل محرومیت شدید غذایی اختلالات گوارشی به همراه دارد. علاوه بر عوارض شدید جسمانی فقط برای مدت کوتاهی می‌تواند قابل تحمل باشد.

**کاهش وزن از طریق ورزش:** ورزش یکی از روشهای بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده‌آل است. کاهش وزن فقط از طریق ورزش مشکل و دشوار است چرا که مثلاً برای کاهش یک کیلوگرم وزن باید ۲۰ ساعت پیاده‌روی کرد.

**کاهش وزن از طریق رژیم غذایی:** حذف یک وعده غذایی مثل صبحانه یا شام از جمله این روشهاست که با حذف صبحانه فرد دچار افت قند خون طی روز و کاهش کارایی روزانه و پرخاشگری شده و در ضمن در وعده‌های بعدی با پرخوری جبران می‌شود. ضمن اینکه سوءتغذیه نیز از عوارض آن است. بهترین شیوه در این مورد، رژیم غذایی بر مبنای علمی آن است که در آن تمام مواد مورد نیاز بدن در رژیم غذایی تأمین می‌شود.

**کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش:** این روش بهترین و اصولی‌ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده‌آل است. در این روش از یک رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده‌روی) استفاده می‌شود. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می‌آورد و عوارضی مانند ریزش مو و چروکیدگی پوست و ... را در پی نخواهد داشت. در طی رژیم باید عادات غذایی گذشته را ترک کنید و به عادات غذایی جدید انس بگیرید که این مهمترین اصل در درمان چاقی است.

با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه‌شده در مورد درمان چاقی این موارد می‌باشد :

### **الف) رژیم غذایی صحیح (ب) ورزش مناسب و کافی (ج) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی**

9- در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه‌های غذایی وجود داشته باشد: شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

10- رژیم غذایی باید : تأمین کننده انرژی مورد نیاز روزانه باشد. تأمین کننده ریزمغزها باشد(موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد). بر اساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد. تنوع لازم را داشته باشد.

11- در یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن می‌باشیم. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود. توجه داشته باشید با کاهش وزن (درحقیقت رسیدن به وزن ایده‌آل) جوانتر هم به نظر خواهید رسید.

**سلولیوت و چاقی ران - علل و راههای درمان**



سالگی شروع می شود و با بالا رفتن سن افزایش یافته و لایه های پوست نازک تر می شوند. چاقی ران یا سلولیت بیشتر در خانم ها بعد از زایمان و همچنین در افرادی که از قرصهای ضد حاملگی

استفاده می کنند ایجاد می شود. همچنین این عارضه می تواند بعد از بوجود آمدن جراحت در بدن که سیستم گردش خون را مختل می کند ایجاد شود. در افرادی که پیوسته در حالت نشسته هستند نیز بافت های پیوندی سخت تر شده و در پوست فرورفتگی ایجاد می کند .

مرد ها کم تر دچار این عارضه می شوند، به این علت که شبکه سلول های چربی آن ها در عمق پوست وجود دارد. اگر به نقشه بدن زن نگاه کنید، خواهید دید که سلول ها شکل بسیار صافی دارند و بسیار به سطح پوست نزدیک هستند و این مسئله باعث گود رفتگی و فرورفتگی در پوست می شود. اما سلول های بدن مرد شکل تیز تری دارند و با فاصله بیشتری از پوست واقع شده اند که باعث می شود به ندرت به این عارضه مبتلا شوند .

### بعضی عوامل که ابتلا به سلولیت یا چاقی ران را تشدید می کنند :

**وراثت:** بر خلاف استحکام ناخنها و رنگ و بافت مو که نمی توان کاری در موردشان کرد، برای مبارزه با چاقی ران راه های بسیاری وجود دارد .

**کمبود جذب آب :** آب کمک می کند که سیستم دفعی به خوبی عمل کند و کلیه سموم و مواد زائد را از بدن خارج کند. سعی کنید روزی ۷ لیوان آب بنوشید.

**رژیم های غذایی :** عاداتی بد غذایی (الکل، کافئین، ...) به ایجاد چاقی ران کمک می کنند چون مواد دفعی و سمومی که تولید می کنند در بافت های چربی باقی مانده و خارج نمی شوند. بر خلاف آنچه که شنیده اید، رژیم های غذایی هرگز با این عارضه مقابله نمی کنند. در واقع، رژیم های غذایی حتی خطر ابتلا به آن را نیز افزایش می دهند چون فکر می کنیم که بدن بی غذا مانده است و در صدد جبران آن بر می آیم که این به چاقی ران کمک می کند. همه ی چربی های اشباع شده به ایجاد سلولیت یا چاقی ران کمک می کنند. این چربی ها راه شاهرگ ها را می بندند و در بافت ها باقی می مانند و باعث اختلال در سیستم دفعی بدن می شوند .

**سیگار کشیدن:** نه فقط برای پوست و ریه ها ضرر دارد، بلکه با منقبض کردن مویرگ ها باعث ضعیف تر شدن پوست می شوند. همچنین باعث خراب کردن بافت های پیوندی شده و به ایجاد فرورفتگی و چاقی ران کمک می کند .

**استرس و فشار:** باعث درد های عضلانی می شود. همچنین باعث مسدود کردن بافت ها شده و سیستم دفعی بدن را مختل می کند .

**معالجات و درمان های مختلف:** نیز باعث مختل شدن عملیات طبیعی بدن می شود و سیستم دفعی بدن را آسیب می رساند. قرص های رژیمی، قرص های خواب آور و قرص های ادرار آور، همه می توانند باعث چاقی ران ها شوند.

**ورزش نکردن:** همیشه یک جا نشستن نیز به این عارضه کمک می کند. ورزش، بسیاری خطرات را برای سلامتی شما کاهش می دهد و باعث می شود که کمتر به آن عارضه دچار شوید. ورزش قدرت عضله ها را بالاتر برده و سیستم گردش خون را تنظیم می کند و سلامتی عمومی بدن را بالاتر می برد. بعضی خانم ها فکر می کنند که بعضی مکمل های رژیمی برای مبارزه با چاقی ران ها موثر هستند.

**رژیم لاغری طول عمر نمی آورد**



رژیمهای شدید لاغری حتی اگر چندین دهه هم طول بکشند، موجب طول عمر انسان نخواهند شد. قطع کردن مصرف غذاهای پرکالری طی چندین دهه، ممکن است یک یا چند سال به طول عمر انسان بیافزاید، ولی مطمئناً به انسان سنی ۱۲۵ ساله نخواهد بخشید. موشهایی که کالری داده شده به آنها ۱۰ درصد کاهش یافته است، نسبت به موشهایی

که رژیمی برای آنها در نظر گرفته نشده است، بیشتر عمر می کنند. اگر این کاهش کالری تا ۶۰ درصد نیز ادامه یابد، فقط اندکی به طول عمر موشها می افزاید، ولی بیشتر از ۶۰ درصد موجب مرگ زودرس به علت گرسنگی خواهد شد. بدن انسان همچون موشها نیست که با کاهش کالری، طول عمر بیشتری پیدا کند. در واقع رژیم غذایی، اکسیر طول عمر نیست.

در حالیکه در سراسر جهان این ایده شایع است که رژیم لاغری و کمتر خوردن موجب طول عمر می شود، ولی این کاهش کالریها منفعت زیادی برای بدن انسان در پی ندارند.

**رژیم غذایی نامناسب می تواند زمینه ای برای بروز افسردگی باشد**



بدخوری، بیش خوری و کم خوری افراد ضمن پیروی از برنامه غذایی نامناسب، در بروز اختلالات روانی به ویژه افسردگی نقش دارد. افرادی که اضافه وزن دارند، گرایش بیشتری به مصرف کربوهیدراتها و چربیها نشان

می دهند، در نتیجه قند خون و ترشح انسولین در بدن آنها افزایش یافته و به داخل سلولها هدایت می شود؛ به این ترتیب کاهش اکسیژن و گلوکز به ویژه در مغز، بروز افسردگی در این افراد را در پی دارد.

این بیماران به دلیل اینکه فکر چاق بودن آزارشان می دهد، از برنامه غذایی نامطلوب پیروی می کنند و با حذف مواد مغذی مورد نیاز بدن همچون ویتامین B، اسید فولیک و .... که در ترشح ماده سروتونین مغز و ایجاد نشاط نقش دارند، موجب بروز علائم افسردگی در خود می شوند.

در صورت داشتن رژیم غذایی متنوع شامل انواع میوهجات، سبزیجات، حبوبات، پروتئین های گیاهی، دامی و دریایی و نیز دوری از برنامه غذایی واحد، ۵۰ ماده حیاتی مورد نیاز بدن تامین خواهد شد؛ به این ترتیب خستگی، خواب آلودگی و افسردگی به سراغ شما نمی آید .

مغزها ( بادام، پسته، گردو )، ماهی و میگو حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ و انواع ویتامین های B1 ، B6 و نیاسین ترشح سروتونین از مغز را افزایش داده و موجب شادابی و هوشیاری افراد می شود.



### زیاده روی در خوردن غذا را نمی توان با کم خوری جبران کرد

اگر شما در طول دو هفته، مثلاً در زمان مرخصی کاری، پرخوری کنید و ۲ کیلوگرم به وزن شما افزوده شود، به آسانی نخواهید توانست این افزایش وزن را با کم خوری جبران کنید. دوازده مرد و زن با وزن نرمال و میانگین سنی سی و یک سال پذیرفتند که به مدت دو هفته مقدار غذای خود را سی و پنج درصد افزایش دهند. در طول این دو هفته،

میانگین وزنی آنان حدود دو کیلوگرم افزایش یافت. پس از اینکه به آنها اجازه داده شد که به عادت غذایی سابق خود بازگردند، آنان نتوانستند با طیب خاطر مقدار غذای خود را مقدار اشتهای نرمال خود تقلیل دهند.

اشتها بیش از این که به عوامل خارجی چون مکانیزم فیزیولوژیکی بدن ربط داشته باشد، به عوامل خارجی مانند، مقدار غذای در دسترس، تنوع غذایی و تعداد افراد هم سفره بستگی دارد.

### چاقی در سن پیری موجب معلولیت می شود



امکان دارد چاقی در افراد مسن کشنده نباشد اما آنها را ناتوان می کند. بیماری چاقی در افراد بالای هفتاد سال امکان دارد که عمر آنها را کوتاه تر نکند اما این بیماری ناتوانی این افراد را در سنین پیری افزایش می دهد. پژوهشگران با بررسی و مطالعه بر روی هفت هزار و صد نفر در طول پنج

سال، بالای هفتاد سال و مقایسه افراد مسن چاق با دیگر همسالان خود، دریافتند که افراد مسن چاق نسبت به دیگر همسالان خود، زودتر دچار از کار افتادگی و معلولیت می شوند .

بیماری چاقی خطر مرگ زودرس را در سنین جوانی افزایش می دهد اما برای افراد بالای هفتاد سال کمتر موجب مرگ می شود و بیشتر آنان را ناتوان و معلول می کند .

بیماری چاقی در افراد بالغ موجب می شود تا خطر ابتلا به بیماری فشار خون، دیابت، بیماری های قلبی و مفصلی را افزایش می دهد .



## مشکل اضافه وزن را با خوردن سبزیجات پرفیبر و کم کالری حل کنید



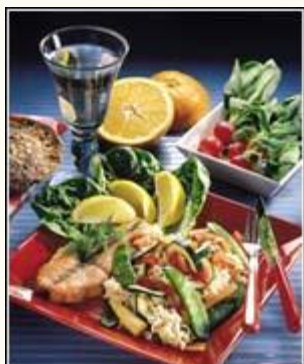
خوردن سبزیجاتی همچون شلغم قبل از وعده‌های غذایی اصلی به دلیل دارا بودن فیبر بالا و کالری کم، موجب افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش وزن افراد می‌شود. گاهی این تصور در بین افراد به وجود می‌آید،

با مصرف نوع خاص سبزی و نشان به میزان قابل توجهی کاهش خواهد یافت؛ به عنوان مثال برخلاف تصور برخی خانمها، خوردن لوبیا سبز پخته و یا کلم آب پز شده نه تنها موجب کاهش وزن بدن نمی‌شود بلکه به دلیل دارا بودن کالری زیاد، موجب افزایش وزن است.

افراد باید توجه داشته باشند آنچه که به کاهش وزن کمک می‌کند مصرف مواد غذایی پرفیبر و کم کالری است که به طور منظم با ایجاد سیری کاذب در فرد ضمن پر کردن معده با افزایش کالری همراه نیست.

هر نوع رژیم غذایی چنانچه خودسرانه و به صورت عادت دائمی ادامه یابد علاوه بر ایجاد سوء تغذیه سلامتی فرد را نیز، به خطر می‌اندازد، بنابراین همه روش‌های درمان چاقی از جمله روش فوق الذکر، باید با مشاوره متخصص تغذیه ادامه یابد.

## حذف وعده‌های غذایی احتمال بروز بیماریها را افزایش می‌دهد



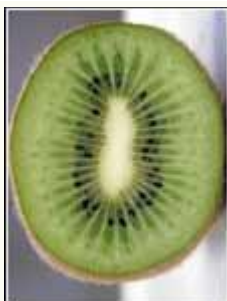
استفاده از سه وعده غذایی در روز به مقدار کافی که از مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای مطلوب تشکیل شده باشند و غذاهای سالمی باشند، ضروری به نظر می‌رسد. استفاده از غذاهای کم چرب، سرخ نشده، آب پز، کم نمک و عدم استفاده از غذاهای کنسرو شده و آماده و وعده‌های

غذایی سالمی را تشکیل می‌دهند که بهتر است این وعده به طور منظم و در ساعات معینی صرف شود.

حذف وعده‌های غذایی و یا مصرف نامنظم آن و در ساعات نامشخص تعادل بدن را برهم ریخته و موجب بروز بیماری می‌شود. مصرف منظم وعده‌های غذایی در دوره نوجوانی سبب پایه گذاری عادت به مصرف صحیح تمام وعده‌های غذایی در دوران بزرگسالی می‌شود.

چنانچه نوجوان وعده‌ای را حذف کند به سلامت او ضرر رسیده و همین امر پایه‌گذاری عادت نادرست در بزرگسالی محسوب می‌شود که تغییر این عادت در دوران بزرگسالی بسیار مشکل است.

## با خوردن کیوی وزن خود را کاهش دهید



با خوردن کیوی وزن خود را کاهش دهید. همچنین کیوی رقیق کننده خون و از چربی خون بالا، فشار خون، سرماخوردگی و ورم لوزالمعده و رماتیسم پیشگیری می‌کند.

این میوه دارای ویتامین‌های A و B، اسید فولیک، روی، فسفر، سدیم، پتاسیم، کلر، منیزیم، کلسیم و سولفات است.

کیوی با طعم ترش و شیرین ادرار را افزایش می‌دهد و سبب کاهش وزن می‌شود. محققان به افرادی که رژیم غذایی کاهش وزن دارند توصیه می‌کنند در برنامه غذایی خود کیوی را بگنجانند. با کیوی سالاد، ترشی، مربا، شیرینی و بستنی تهیه می‌کنند.

**نکاتی برای کاهش وزن و مواد غذایی مناسب**

**بهتر است برای کم کردن وزن به نکات زیر توجه نمایید.**



۱- لبنیات کم چرب

۲- گوشت و فرآورده های گوشتی کم چرب

۳- انواع ماهی و میگو

۴- فرآورده های نان سبوس دار

۵- روغن های گیاهی و کره (اما حدود ۲۰ گرم در روز)

۶- سیب زمینی آب پز

۷- سبزی جات، سالاد و قارچ خام

۸- میوه جات

۹- انواع چای، آب معدنی، و آبمیوه رقیق شده به نسبت یک به سه

۱۰- انواع چاشنی خشک و تازه

**مواد غذایی که در هنگام کاهش وزن شما را با مشکل روبرو می‌کند، عبارتند از:**

۱- خامه، شیر و پنیر پر چرب

۲- هر نوع گوشت پر چرب، گوشت مرغابی و غاز، سوسیس و کالباس پر چرب

۳- انواع ماهی به صورت کنسرو

۴- نان شیرمال، کیک و نان تهیه شده از آرد گندم سفید

۵- آجیل

۶- انواع نوشابه گازدار و آبمیوه شیرین

۷- زیاده روی در مصرف شکر

۸- غذاهای شیرین مانند شکلات، کیک خامه ای، انواع دسر و آب نبات و انواع سس.

**نکاتی برای کاهش وزن و دستیابی به رفتار غذایی صحیح**



۱- بشقاب کوچک، مقدار غذا را کم می‌کند.

۲- چشم در فرایند غذا خوردن نقش مهمی دارد. به همین دلیل همیشه سفره را خوب تزئین کنید.

۳- آهسته غذا بخورید و از بلعیدن غذا خود داری کنید. زیرا معده مدت زمان کمی لازم دارد تا سیر شدن را به مغز اعلام کند.

۴- مصرف گوشت را کم و از سبزی و میوه بیشتر استفاده کنید.

۵- انرژی حاصل از چربی را در رژیم خود به ۲۵٪ برسانید.

۶- به چربی و روغن موجود در سوسیس، کیک و پنیر توجه کنید.

۷- گوشت و فرآورده های پروتئینی کم چرب مصرف کنید. از روغن های گیاهی با اسیدهای چرب اشباع نشده مانند روغن آفتابگردان روغن زیتون استفاده کنید.

۸- میوه خام فراوان و کنسرو نشده استفاده کنید.

۹- روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب معدنی، چای تلخ و آبمیوه رقیق شده و افشره بدون شکر بنوشید.

۱۰- وعده های غذایی را به ۵ نوبت کوچکتر تقسیم کنید.

۱۱- خود را یک تا دو بار در هفته صبح زود وزن کنید.

۱۲- فرآورده های نان سبوس دار به مدت طولانی از گرسنگی جلوگیری می‌کند و برای فعالیت دستگاه گوارش، مفید

است.

- ۱۳- از مصرف شیرینی به طور کل صرفنظر نکنید. اگر گرسنه شدید، کمی آب معدنی، چای یا کمی پنیر کم چرب و سبزی میل کنید.
- ۱۴- اگر تحرک زیاد (پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری) داشته باشید، انرژی غذایی می سوزد. در غیر این صورت به صورت چربی ذخیره می شود.



### نکات مهم در مورد تغییرات کوچک تغذیه ای

- ۱- تا می توانید آب زیاد مصرف کنید. ( پوست شما نیز ظاهر خوبی پیدا می کند )
- ۲- در رستوران نصف غذا سفارش دهید یا یک غذا را برای ۲ نفر سفارش دهید.
- ۳- تا حد امکان از غذاهای سرخ کردنی استفاده نکنید.
- ۴- برای صرف چای و قهوه از شکر استفاده نکنید، یا شکر کمی مصرف کنید.
- ۵- همراه با ساندویچ بجای چیپس از سبزیجات استفاده کنید.
- ۶- سعی کنید انرژی و کالری مورد نیاز را از نوشیدنی ها تأمین نکنید چون استفاده از غذا باعث احساس پری نیز می شود.
- ۷- بجای اینکه سس را روی سالاد بریزید چنگال خود را در سس فرو کنید به مرور متوجه می شوید که با میزان کمتری از سس نیز می توانید از سالاد لذت ببرید.
- ۸- به جای غذاهای پر انرژی مورد علاقه خود از غذاهای با انرژی کمتر استفاده کنید.
- ۹- اگر غذایی را دوست ندارید آن را نخورید.
- ۱۰- همیشه غذا را در بشقاب بریزید تا متوجه باشید که چه مقدار غذا می خورید.
- ۱۱- صبحانه را ولو اندک بخورید.
- ۱۲- برچسب غذاها را بخوانید و میزان کالری مواد غذایی را کنترل کنید.
- ۱۳- همیشه به غذاهای تازه سبزی اضافه کنید.
- ۱۴- به مهمانان غذا بدهید تا به منزل خود ببرند.



### نکات مهم در مورد انجام فعالیتهای ورزشی

- ۱- حتی المقدور به جای آسانسور یا پله برقی از پله معمولی استفاده کنید.
- ۲- ورزش را یک اولویت قرار دهید نه یک گرفتاری و سختی
- ۳- دورتر از مقصد خود ماشین را پارک کنید تا مجبور شوید مقداری پیاده روی کنید.
- ۴- به کارهای روزانه خسته کننده منزل مثل برف پارو کردن، نظافت منزل، خرید منزل به شکل یک موقعیت برای

افزایش فعالیت نگاه کنید.

۵ - زمانیکه محتویات چرخ حمل مواد خریداری شده را به ماشین منتقل کردید چرخ را به فروشگاه برگردانید .

۶ - اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده میکنید یک ایستگاه زودتر پیاده شوید .

۷ - با یک دوست ورزش کنید .

کاهش وزن نیاز به تغییر در نحوه غذاخوردن ، میزان ورزش و نحوه تفکر در مورد غذا دارد . اگر روند کاهش وزن را به اهداف و قدمهای کوچکتری تجزیه کنید به موفقیت بیشتری می رسید .

کارشناسان معتقدند که انجام تغییرات کم و کوچک در یک زمان یک استراتژی بزرگ و مهم بوده و این روند خسته کننده نبوده و باعث کاهش وزن آهسته تر و مداومتری می شود . به یاد داشته باشید که در مسابقه کاهش وزن کسی برنده می شود که آهسته و مداوم حرکت کند . این نوع حرکت به شما کمک می کند که به هدف خود رسیده و آن را حفظ کنید .

زمانیکه می خواهید برنامه کاهش وزن را شروع کنید در ابتدا کار سختی به نظر می رسد درحالیکه اقدامات کوچک تبدیل به عادت شده و نهایتاً طی تمام مسیر خسته کننده و ناامید کننده نخواهد بود.

**کاهش وزن مناسب در ماه چقدر است؟**



دانشمندان تغذیه اعتقاد دارند که نباید در هفته بیش از یک کیلو گرم وزن کم کنیم . بعضی از دانشمندان از این مقدار هم فراتر می روند و می گویند فقط حق کاهش ۷۵۰ گرم در هفته داریم .

بنابر این در ماه بین ۴/۵ - ۳/۵ کیلوگرم کاهش وزن ضرری ندارد .

**نیاز خانمها در دوران حاملگی و شیر دهی :**

نیاز خانم معمولی با وزن ۶۵ کیلوگرم هر روز ۲۰۰۰ کالری

نیاز در سه ماه اول حاملگی هر روز ۲۱۰۰ کالری

نیاز در سه ماه دوم حاملگی هر روز ۲۲۰۰ کالری

نیاز در سه ماه سوم حاملگی هر روز ۲۳۰۰ کالری

نیاز در دوران شیر دهی هر روز ۲۵۰۰ کالری

**اندازه گیری وزن خانمها چه زمانی باید انجام شود ؟**

مایعات بدن بیشتر خانمها قبل از شروع قاعدگی به سبب تغییرات هورمونی زیاد می شود به همین علت زنان نباید خود را سه روز قبل از شروع قاعدگی و در سه روز اول قاعدگی وزن کنند.

نکاتی که هنگام رژیم غذایی باید رعایت کنیم



### چاقها بدانند که با کم خوری و گرسنگی دادن خود را لاغر نکنند:

- ۱- از غذا های پر حجم اما کم کالری استفاده کنند .
- ۲- از پر خوری های بین وعده های غذایی پرهیز کنند .
- ۳- احساس رغبت به خوردن را در خود از بین ببرند .

با غذاهای تعیین شده شکم خود را پر کنند و بعد از رسیدن به وزن طبیعی سفر پر مشقت نگهداری وزن را مد نظر داشته باشند.

### لاغرها بدانند که نباید با پر خوری خود را چاق کنند بلکه

- ۱- از غذاهای کم حجم اما پر کالری استفاده کنند .
- ۲- از غذاهای پر حجم و کم کالری پرهیز کنند .

**نکته مهم :** ضرر چاقی یکنواخت یا باقی ماندن در یک وزن مشخص بسیار کمتر از کاهش وزنی است که پس از آن مجدداً افزایش می یابد .

شاخص توده بدن یا عدد سلامتی BMI Body mass Index

برای تعیین عدد سلامت از رابطه زیر استفاده می شود :

وزن به کیلوگرم تقسیم بر قد به متر  $\times$  قد به متر = BMI

اگر BMI کمتر از ۱۹/۸ باشد فرد لاغر محسوب می شود .

اگر BMI از ۲۶ تا ۱۹/۸ باشد وزن فرد طبیعی است .

اگر BMI از ۲۹ تا ۲۶ باشد فرد اضافه وزن دارد .

اگر BMI بیشتر از ۲۹ فرد چاق است .

درصد چربی بدن در تیپهای مختلف

### تیپ مردان- زنان

چاق مفرط بیش از ۳۰ درصد- بیش از ۴۰ درصد

چاق ۲۵ - ۳۰ درصد- ۳۵ - ۴۰ درصد

معمولی ۲۵ درصد- ۳۵ درصد.

## مصرف داروهای لاغری ، سرابی بیش نیست



بسیاری از ما با چاقی و افزایش بیش از اندازه وزن خود و یا اطرافیان روبه رو هستیم. چاقی معضلی است که اغلب در درازمدت و بتدریج به وجود می آید ، با این حال ما برای مقابله و کنترل آن به دنبال بهره گیری از راههای میانبر و کوتاه مدت هستیم. این روشها نیز چیزی نیستند بجز استفاده از داروهای ضد چاقی و یا اعمال رژیمهای غذایی غیراصولی و بسیار سخت که در هر دو موارد یا اثر مطلوبی حاصل نمی شود و یا عوارض جدی و نگران کننده ای سلامت افراد را تهدید می کند. تصور

آن که مصرف داروهای لاغری بدون بهره گیری از رژیم غذایی مناسب و نیز انجام ورزشهای منظم نتیجه بخش باشد، خیال باطلی بیش نیست و امید بستن به این گونه شعارها تنها می تواند به نفع کارخانه های سازنده این داروها و البته تجار تمام شود.

براین اساس گفتگو با دکتر مسعود کیمیایگر، در زیر آمده است که شاید پاسخگر به پرسشهای افرادی که خواهان کاهش وزن هستند، باشد.

### اصولا داروهای ضد چاقی به چند دسته تقسیم میشوند؟ و هر کدام از این دسته های دارویی چه مزایا و معایبی دارند؟

اصولا داروهای لاغری به ۳ دسته تقسیم می شوند. دسته اول داروهای جلوگیری کننده از اشتها هستند که به دلیل عوارضی که به همراه داشتند از سوی کارخانه های تولیدکننده از چرخه دارویی حذف شدند. این عوارض هم عمدتا قلبی و عروقی بوده ؛ به گونه ای که به مرگ چند تن از مصرف کنندگان منجر شده است. البته داروهای جدیدتری از این دسته همچون سیپوترامین (میریدیا) نیز به بازار عرضه شد که از برداشت مجدد انتقال دهنده های عصبی که با سیستم اشتها کار می کنند، جلوگیری می کرد و البته این دارو نیز باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می شود و تنها می توان در شرایط استثنایی (چاقی زیاد) و زیر نظر پزشک مصرف آن را توصیه کرد.

### آیا مصرف این دسته داروها به تنهایی می تواند باعث لاغری افراد چاق شود؟

خیر ، اینها داروهایی نیستند که در عرض چند روز یا چند هفته نتیجه دهند و مصرف کوتاه مدتشان اثربخش نخواهد بود نباید فراموش کرد که داروهای کم کننده اشتها را باید در کنار یک رژیم غذایی مناسب و انجام ورزشهای منظم مصرف کرد تا نتیجه بخش باشد.

### آیا دسته دوم از داروهای ضد چاقی همان داروهای چربی سوز هستند؟

بله ، این داروها به نسبت کم ضررتر بوده (همچون «زینیکال») و مکانیسم کارشان نیز متفاوت است. با اشتها کاری ندارند و چربی هم نمی سوزانند، بلکه در سطح دستگاه گوارش مانع جذب یک سوم چربی غذا می شوند. البته این داروها با رژیم غذایی جواب می دهند. آن هم به صورت تدریجی و درازمدت (یک کیلو در ماه از وزن کاسته می شود).

### مصرف این دسته از داروها در درازمدت چه مضراتی به دنبال دارد؟

مصرف این داروها نیز می تواند عوارضی به همراه داشته باشد همچون بی اختیاری دست و ممانعت از جذب چربی نیز می تواند کمبود ویتامین های محلول در چربی را به همراه آورد. به علاوه خانمهای شیرده ، باردار و بچه ها از مصرف این داروها منع می شوند.

### می رسیم به داورهای گیاهی ضدچاقی که بر روی آنها تبلیغات زیادی هم صورت می گیرد و به نظر می رسد مصرفشان کم ضررتر باشد؟

من با این نظر کاملا مخالفم ! و این داروها را به هیچ عنوان توصیه نمی کنم ؛ چرا که نه تنها تاثیر این داروها و

ماده موثرشان قابل پیش بینی و مشخص نیست ، بلکه به طور بالقوه نیز می توانند مضر باشند. درست است که سازندگان این داروها ادعا می کنند که داروهای گیاهی ضدچاقی ، سوزاننده چربی هستند ولیکن اشکال در اینجاست که اینها تنها چربیهای اضافه بدن را نمی سوزانند و بعضا سلولهای مفید بدن همچون بافتهای چربی اطراف قلب را نیز می سوزانند.

### درواقع می توان گفت این دسته از داروها یا اصولا بی اثرند و یا این که اثرات منفی به دنبال دارند درواقع این طور نتیجه گرفتیم که هیچکدام از داروهای لاغری ، با وجود تصور عامه مردم چربی سوز نیستند؟

بله ، ولیکن محققان در دنیا در تلاشند تا سیستم سوخت و ساز بدن را به سمتی ببرند که چربی را بسوزاند و براین اساس ترکیبی به بازار آمده است که در داخل سلولهای بدن نیز ساخته می شود و تنها به ورزشکاران در شرایط خاص به عنوان نوعی مکمل ویتامین و البته تحت نظر پزشک ، توصیه می شود.

### آیا مصرف داروهای لاغری علاوه بر افزایش فشار خون و ضربان قلب ، عوارض دیگری هم دارد و اصولا مصرف این داروها به کدام دسته از افراد توصیه نمی شود؟

البته ممکن است مصرف این داروها عوارض دیگری را هم به همراه آورند و لیکن من با آنها برخورد نکرده ام خانمهای باردار نباید از این داروها استفاده کنند و تنها می توانند تا ۳ ماهه اول بارداری تحت رژیمهای کم کالری قرار بگیرند و از اوایل ماه چهارم به بعد نباید کاهش وزن داشته باشند. خانمهای شیرده ، بیماران قلبی و کلیوی نیز از مصرف این داروها منع می شوند.

### یک متخصص تغذیه مانند شما ، مصرف کدامیک از این داروها را در کنار چه نوع رژیم غذایی توصیه می کند؟

من تنها مصرف «زنیکال» را توصیه می کنم و یا داروهای مشابه آن (آگار آگار) که مانند یک بالون قبل از هر وعده غذایی وارد معده شده و با اشغال حجمی از آن ، مانع از احساس گرسنگی می شود. البته هیچیک از این داروها برای کاهش وزن ، اساس کار نیستند و نتیجه مطلوب تنها با اعمال یک رژیم مناسب به دست می آید. کم کردن وزن هم بیش از یک کیلو در هفته جایز نیست و بیش از آن می تواند لطمات جدی به بدن وارد کند. (افراد بسیار چاق می توانند هر ماه ۶ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشند).

### آیا می توان برای گرفتن رژیم غذایی به یک پزشک مراجعه کرد؟

متأسفانه معضل اصلی در کشور ما این است که رژیمهای ناشایست ۴۰۰ یا ۵۰۰ کالری توسط پزشکان و نه متخصصان تغذیه به مردم داده می شود. آنچه مسوولان باید به آن اهتمام ورزند، آن است که کسی که رژیم غذایی می دهد، متخصص تغذیه بوده و در عین حال موظف باشد تا میزان کالری رژیم غذایی خود را قید کند. به اعتقاد من ، رژیمهای زیر ۸۰۰ کالری خطرناک هستند و تنها در موارد استثنایی و آن هم تحت نظر مستقیم پزشک به افراد توصیه می شوند.

### چه کسی قرص لاغری بخورد؟

استفاده از این داروها تنها برای افرادی مجاز است که:

- ۱- نمایه توده بدنی آنها (BMI) بالاتر از ۳۰ باشد. بدین معنی که در مرحله چاقی درجه ۲ باشند و هیچ بیماری خاصی نداشته باشند.
- پس به افرادی که کمی اضافه وزن دارند توصیه می شود از این داروها استفاده نکنند و فقط افراد خیلی چاق ، مجاز به استفاده از این داروها هستند.



- ۲- افرادی که در اثر اضافه وزن طولانی مدت مبتلا به دو عارضه مزمن فشارخون بالا و دیابت شده اند.

### آیا استفاده از قرص لاغری درست است یا خیر؟

این داروها اگر پایه گیاهی داشته باشند، اثرات جانبی کمتری دارند؛ مثلا بیشتر داروهای مورد استفاده ، قرص های

ضداشتهها هستند.

بیشتر این داروها، قرصها و یا کپسولهایی هستند که موجب کاهش اشتها شده و باید توسط پزشک به مقدار لازم تجویز شوند.

نوع دیگر از داروهای تجویز شده ، قرصهای ممانعت کننده از جذب چربی ها هستند که با چربی موجود در غذا ترکیب شده و جذب آن را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد. Meridia و Xenical تنها داروهایی هستند که برای طولانی مدت به افراد خیلی چاق توصیه می شوند.