

VISTA
ویستا

www.vista.ir

مجله الکترونیکی



☐ تاریخ انتشار: یکشنبه ۱۳ تیر ۱۳۸۹

☐ مجله الکترونیکی ویستا: تندرستی - شماره هفتم - رژیم / لاغری / چاقی

فهرست مطالب این شماره

• "رژیمهای دروغی"

• ۱+۱۲ عامل پنهان موثر در چاقی

• ۱۰ باور نادرست درمورد رژیم غذایی

• ۱۰ قانون تغذیه برای افزایش وزن !!!

• ۱۰ قدم تا لاغری

• ۱۰ نکته درباره تابه‌های رژیمی

• ۱۱ نکته برای چاق نشدن در آخر هفته

• ۱۳ نکته ساده برای لاغری آسان

• ۲۰ راهکار برای لاغری بعد از تعطیلات

• ۲۵ تکنیک ساده برای لاغری سریع

• ۳ کیلوگرم کاهش وزن با حبوبات

• ۴۶ کیلو کم کردم و روی وزنم ماندم

• ۶ اصل برای کاهش وزن

• ۶ دلیلی که شما وزن کم نمی‌کنید
• ۶ نکته واداشتن خانمها به کاهش وزن
• ۸ خطا در کاهش وزن
• ۸ دلیل پایین نیامدن وزن
• ۹ تغییر غذایی ساده برای کاهش وزن
• آشنایی با برخی انواع رژیم‌های غذایی معتبر در جهان
• آماده باش برای رژیم غذایی سالم
• آنها به خوردنی‌ها شلیک می‌کنند
• آیا چاقی واقعاً خطرناک است؟
• آیا شما چاق هستید؟
• آیا واقعاً گرسنه ام؟
• اختلالات خورد و خوراک
• اختلالات خوردن در رژیم‌های سخت
• ادامه برنامه کاهش وزنم برایم طاقت فرسا شده است. آیا راه حل سریعی وجود دارد، که مرا قادر سازد تا به برنامه کاهش وزنم ادامه دهم؟
• از ۱۴ غذای معجزه گر غافل نشوید
• از افزایش وزن تا کاهش توانایی جنسی
• از چه روغن و چربی در رژیم غذایی استفاده کنیم؟
• از غذا لذت ببرید، لاغر هم بشوید
• استرس در اثر تغییر رژیم غذایی
• استفاده از دارو برای کاهش وزن
• استیک با سس پرتقال، لطفاً
• اسرار کاهش و افزایش وزن بدن
• اشتباهات رژیمی
• اشتها در محاصره محافظان نامرئی
• اشتهاى احساسى
• اصلاح رژیم غذایی
• اضافه کردن وزن در دوران نوجوانی
• اضافه وزن تعطیلات را کاهش دهید
• اضافه وزن و BMI
• افراد لاغر و چاقی درونی
• اگر قصد کاهش وزن دارید این ۸ خطا را مرتکب نشوید
• اگر می‌خواهید لاغر شوید

• اگر می خواهید وزن‌تان را افزایش دهید بخوانید!!
• الفبای رژیم غذایی
• الفبای لاغری
• انتخاب جنسیت فرزندان با رژیم غذایی
• اندام متعادل در کنار سلامتی
• انواع رژیم گیاهخواری
• انواع رژیم‌های غذایی
• اول اصلاح تغذیه، بعد جراحی
• اهمیت کاهش وزن
• اهمیت گروه‌های خونی در رژیم غذایی
• اهمیت وجود آب در رژیم غذایی روزانه
• ایجاد انگیزه برای لاغری
• ایدئولوژی باریک اندامی یا هر آنچه چربی است باید دود شود و به هوارود
• این تابه‌ها روغن نمی‌خواهند
• این تیترهای خوش خط و خال
• این رژیم، عضلات شما را تقویت می‌کند
• باورهای غلط در رژیم غذایی
• بایدها و نبایدهای رژیم سبز
• بخورید و وزن کم کنید!
• بخورید، لاغر شوید
• بدن سالم، ذهن سالم
• بدن، خود را با پرخوری تطبیق می دهد
• برای افزایش اشتها چه باید کرد؟
• برای کاهش اشتها چه باید کرد؟
• برای لاغر شدن به عصر حجر باز گردید
• برخی از علل شکست در رژیم‌های غذایی
• برخی یافته‌های پژوهشی در مورد وزن و رژیم غذایی
• بزرگی شکم و درمان آن
• بستنی رژیمی
• بستنی‌هایی که چاق نمی کنند
• به چشمک خوشمزه‌ها توجه نکنید
• به شیوه‌ای معقول لاغر شوید

• به محتوای انرژی غذایی که می خورید فکر کنید!!
• بهترین راه کاهش وزن کدام است؟
• بهترین رژیم غذایی برای پوست شما
• بهترین رژیم غذایی در هوای آلوده
• بهترین روشهای کاهش وزن
• بی‌راهه‌ها به لاغری ختم نمی‌شود
• بیماری لاغری عصبی (Anorexia)
• پایان کابوس لاغری
• پرخوری را ریشه کن کنیم
• پرخوری عصبی، عاقبت رژیم‌های نامناسب لاغری
• پرهیز از رژیم‌های فانتزی
• پلی به سوی تناسب اندام
• پنج نکته برای پرخورها
• تاثیر بوی میوه ها در کاهش وزن
• تاثیر خنده در کاهش وزن
• تاثیر رژیم غذایی بر سنگ صفرا
• تاکتیک های موثر برای غلبه بر کم اشتهايي
• تب کاهش وزن و دنيای پرقيل و قال آنلاغري در حد مرگ...!
• تب لاغری
• تپل مپل ها بخوانند
• ترفندهای لاغری را بیاموزیم
• تصورات نادرست در مورد رژیم‌های غذایی
• تعادل در رژیم غذایی
• تعطیلات عید و رژیم غذایی
• تقسیم بندی گیاهخواران
• تقویت حافظه با نوشابه گازدار
• تنها به رژیم غذایی تکیه نکنید
• توصیه هائی لازم برای لاغری
• توصیه های اثر بخش و قابل اجرا به خصوص برای چاقی شکمی
• توصیه های غذایی برای کاهش وزن
• توضیحات درمان لاغری
• تهیه یک برنامه غذایی روزانه

• جایگزین‌های غذایی کدامند؟
• جلوگیری از ضعف هنگام لاغر شدن
• جنگ با طبیعت
• چاقی
• چاقی ، روح را می‌آزارد
• چاقی دوران جوانی سلامت را در میانسالی تهدید می‌کند
• چاقی کودکان ، معضل قرن بیست و یک
• چاقی و ریتم داخلی بدن
• چاقی و لاغری
• چاقی و لاغری - داروهای اشتها آور و ضد اشتها
• چاقی و لاغری ! تبی که دنیای امروز را به عرق نشانده است
• چای بخورید، لاغر شوید
• چرا انسان از رژیم غذایی خود دور شده است
• چرا با داشتن رژیم غذایی باز هم چاق می‌شویم؟!
• چرا بعد از مدتی رژیم گرفتن، دیگر وزن کاهش نمی‌یابد؟
• چرا بعد از مدتی رژیم گرفتن، دیگر وزن کاهش نمی‌یابد؟
• چرا چاق می‌شویم؟
• چرا رژیم غذایی DASH، فشار خون بالا را کاهش می‌دهد؟
• چرا نباید برای وزن کم کردن، از قرصهای لاغری استفاده کنیم؟
• چرا همیشه در رژیم غذایی هستید؟
• چراغ راهنمای انتخاب غذای سالم
• چگونه با چاقی برخورد کنیم؟
• چگونه بایستی برنامه غذایی روزانه را تغییر داد؟
• چگونه تغذیه بهتری داشته باشیم؟
• چگونه چاقی موضعی را از بین ببریم؟
• چگونه چربی خود را بسوزانیم؟
• چگونه در میدان کم کردن وزن پیروز شویم؟
• چگونه رژیم لاغری بگیریم
• چگونه کمتر بخوریم
• چگونه لاغر شویم!
• چگونه لاغر شویم؟
• چگونه لاغر شویم؟

• چگونه می توانم وزنم را افزایش دهم؟
• چگونه وزن خود را اضافه کنیم
• چگونه وزن خود را افزایش دهیم؟
• چگونه یک رژیم غذایی مناسب انتخاب کنیم؟
• چند استراتژی برای کاهش موفقیت آمیز وزن
• چند پیشنهاد ساده برای کاهش وزن
• چند توصیه مفید برای یک رژیم سالم غذایی
• چند توصیه مهم برای موفقیت در یک برنامه لاغری
• چنگال درمانی را جدی بگیرید
• چه بنوشیم تا لاغر شویم؟
• چه رژیم غذایی برای شما مناسب است؟
• چه رژیمی نیازهای روزانه بدن را تامین می کند؟
• چه کسی قرص لاغری بخورد؟
• خطرات کاهش ناگهانی وزن و ورزش غیراصولی
• خواهان اضافه وزن هستید؟
• خوراکی های امتحانی
• داروهای اشتها آور و ضد اشتها
• در جستجوی وزن از دست رفته
• درآمدهای باد آورده فروشندگان معجزه لاغری
• درست رژیم بگیر!
• درک فرد چاق را بالا ببریم!
• درمان چاقی کودکان
• درمان چاقی و افزایش وزن
• دفع سموم بدن با رژیم غذایی
• دکمه هایی که بسته نمی شوند
• دلایل حیرت آور افزایش وزن
• دویدن به سمت عقب، لاغر می کند!
• راز طول عمر
• راه کارهایی برای افزایش وزن
• راه و رسم کنترل وزن
• راه های افزایش سوخت و ساز بدن برای لاغر شدن
• راه های تقویت انگیزه ی لاغر شدن

- راه های خلاصی از چربی های مزاحم

- راه های سوزاندن کالری

- راه هایی ساده برای کاهش وزن بدون رژیم

- راهکارهای ساده لاغر شدن

- راههای رسیدن به وزن ایده آل

- رد شو از ترس و به خامه بگو «نه!»

- رژیم بندانگشتی

- رژیم به سبک چینی

- رژیم تک میوه مطلوب نیست

- رژیم چاقی برای کسانی که خیلی لاغر هستند

- رژیم خانوادگی

- رژیم خود را نشکنید!

- رژیم در فست فود

- رژیم درمانی در لاغری

- رژیم درمانی و تغذیه

- رژیم دریایی

- رژیم دلخواه جدیدترین و کارآمدترین نوع رژیم غذایی

- رژیم روزه داری در افطار

- رژیم سبز

- رژیم سبزیجات باعث کاهش وزن می شود

- رژیم شادی بخش

- رژیم غذایی حاوی لبنیات برای داشتن دندانهای سالم ضروری است

- رژیم غذایی کودکان چاق

- رژیم غذایی «پروتئین»

- رژیم غذایی با آهن بالا

- رژیم غذایی با پروتئین بالا

- رژیم غذایی با فیبر بالا

- رژیم غذایی برای تقویت مغز

- رژیم غذایی بی نمک

- رژیم غذایی پر چربی و کم خطر

- رژیم غذایی پشتکار می‌خواهد

- رژیم غذایی پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی

• رژیم غذایی تلویزیونی
• رژیم غذایی در بیماران قلبی
• رژیم غذایی در بیماریهای کیسه صفرا و بعد از عمل جراحی کیسه صفرا
• رژیم غذایی در کم خونی فقر آهن
• رژیم غذایی در کلسترول بالا
• رژیم غذایی در هوای آلوده
• رژیم غذایی دکتر اندروویل
• رژیم غذایی سالم
• رژیم غذایی سالم
• رژیم غذایی سالم برای کاهش مشکلات قلبی
• رژیم غذایی سبز
• رژیم غذایی سواحل جنوبی
• رژیم غذایی صحیح، راز لاغری ؛ چاق ها حتماً بخوانند
• رژیم غذایی ضد آلرژی
• رژیم غذایی ضد چروک
• رژیم غذایی مخصوص پایین آوردن کلسترول خون
• رژیم غذایی مدیترانه ای
• رژیم غذایی مناسب برای داشتن پوستی زیبا
• رژیم غذایی نامناسب می تواند زمینه ای برای بروز افسردگی باشد
• رژیم غذایی و خواب
• رژیم غذایی و گروه خونی
• رژیم غذایی ویژه افراد شاغل
• رژیم گرفتن اصول دارد
• رژیم گیاه خواری
• رژیم لاغری با EFT
• رژیم لاغری بسیاری را چاق می کند
• رژیم لاغری بعد از زایمان
• رژیم لاغری زنان را نابارور می کند
• رژیم لاغری طول عمر نمی آورد
• رژیم مدیترانه ای چیست؟
• رژیم مناسب برای پوست شما
• رژیم مناسب برای کاهش زودرنجی

• رژیم وحشتناک، رژیم لذت بخش
• رژیم های غذایی
• رژیم های غذایی بعد از عمل جراحی
• رژیم های غذایی بلند مدت راه سالم تری برای کاهش وزن است
• رژیم های غذایی مفید
• رژیم های غذایی یک اندام رژیایی
• رژیم های لاغری در ایران
• رژیم های لاغری نامتعادل و رژیم متعادل
• رژیم؛ گرفتن یا نگرفتن
• رژیم های با کالری بسیار محدود در چه مواقعی توصیه نمی شوند؟
• رژیم های دروغی
• رژیم های غذایی
• رژیم های کم کربوهیدرات موثرترند
• رژیم های لاغری، راه و بیراهه
• رژیم های معجزه آسا؛ ادعا تا واقعیت
• رژیم هایی که برایتان جادو می کنند!
• رژیمی برای علاقمندان به کربوهیدراتها
• رسیدن به وزن طبیعی از راه های طبیعی
• رفتارهای مؤثر در غذا خوردن
• رفع خستگی با رژیم غذایی
• رمز موفقیت رژیم غذایی؛ کاهش وزن تدریجی
• رمضان و رژیم لاغری
• روش های ساده برای کاهش وزن
• روش های کاهش وزن
• روش های باور نکردنی برای سوزاندن ۵۰ کالری
• روش های کوچک کردن شکم
• روغن، آن هم از نوع خوب
• رویای لاغر شدن و لاغر ماندن
• زندگی مشترک و تغییر وزن
• زیان ها و تخریب های ناگهانی وزن کم کردن های نادرست
• زیبایی با غذای سالم
• ساکشن آخرین درمان چاقی

• سوآلهایی که همه می‌پرسند.
• سفری به دنیای ذائقه‌ها
• سلامت را در آشپزخانه بجوید
• سلامتی و رژیم غذایی
• سوزاندن چربی با خوراکی
• شام چاق می‌کند؟
• شش رژیمی که نباید گرفت
• شش کلید برای کاهش وزن
• شغل‌هایی که چاق می‌کنند
• شما باید بخواهید تا بدن تان تغییر کند
• شوخی شوخی سالی ۲ کیلو لاغر شوید!
• شیوه‌های ساده برای غلبه بر اشتها
• صبحانه را کامل بخورید تا لاغر شوید!
• طرق پیشگیری از چاقی
• عادات غذایی در درمان و رژیم بیماری‌ها
• عادت های غذایی نادرست، یکی از مهم ترین علل چاقی
• عاملی مهم در کاهش وزن
• عدم پشتکار در رعایت رژیم لاغری
• علاج پرخوری شبانه
• علت توقف روند کاهش وزن بعد از مدتی استفاده از رژیم
• علل رکود روند کاهش وزن و راه حل های آن
• علل شکست رژیم‌های غذایی
• علل لاغری
• علل ناکامی در برنامه های رژیم درمانی
• عملکرد تئوری " SET POINT " در بدن
• عوارض رژیم غذایی
• عوارض رژیم غذایی غیر اصولی
• عوارض رژیم های غذایی در دوره بلوغ
• عوارض رژیم های غیراصولی: پوکی استخوان، ریزش مو و ...
• عوامل خطر ساز بیماریهای قلبی عروقی در رژیم غذایی
• غذاهای مناسب برای رشد مو
• غذای خود را با چشم اندازه گیری کنید

• غیر ممکن ممکن شد و من هم لاغر شدم
• فست فود می خورید؟
• فقط ۳۰ درصد چاقی ها ژنتیکی است
• قانون اساسی تناسب اندام
• قبل از خوردن هر گونه قرص لاغری حتماً این مطلب را بخوانید
• قبل از رژیم لاغری باید بدانید
• قرص ها لاغر نمی کنند
• کالری کمتر، وزن کمتر
• کاهش سریع وزن ، سراب یا واقعیت؟!
• کاهش وزن
• کاهش وزن و وریسک تشکیل سنگ صفرا
• کاهش وزن با آب
• کاهش وزن سریع با رژیم های لاغری نا متعادل
• کاهش وزن مناسب در ماه چقدر است؟
• کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل
• کاهش وزن، آهسته آهسته!
• کاهش وزن، افزایش روحیه
• کاهش وزن و ایجاد تناسب اندام
• کاهو رفیق سبز رژیمی ها
• کجا هستیم؟ کجا می رویم؟
• کم اشتهاپی روانی
• کم بخور، همیشه بخور
• کم خوردن بهترین رژیم غذایی است
• کم خوری یک هنر است
• کمکی برای رسیدن به وزن ایده آل
• کنترل وزن چاقی و لاغری
• گرسنگی زیاد تناسب اندام نمی آورد
• گرسنگی نکشید تا لاغر شوید!
• گیاهخواری
• گیاهخواری
• لاغر شدن با ورزش بدون شرط نیست
• لاغر شوید خیلی آسان و بی دردسر!

• لاغر ماندن سخت نیست
• لاغری
• لاغری
• لاغری
• لاغری با سوزا
• لاغری بوسیله لبنیات
• لاغری به چه قیمت
• لاغری به شیوه ای معقول
• لاغری در یک دقیقه!
• لاغری کاذب
• لاغری های سخت و زیانبار
• لاغری هم حدی دارد!
• لبنیات چاق نمی کند
• لبنیات لاغر می کند؟
• لبنیات و رژیم
• لبنیات و کاهش وزن!
• لطفا مانکن نشوید!
• لطفا ناخنک نزنید
• لعنت بر رژیم های لاغر نکن
• لوبیای سحرآمیز
• مانکن شدن تا پای مرگ
• مبارزه با لاغری
• مبارزه جهانی علیه شکلات
• مردان در کنترل پرخوری از زنان موفق ترند!
• مشکل اضافه وزن را با خوردن سبزیجات پرفیبر و کم کالری حل کنید
• مصرف چربی کم و سبزیجات زیاد موثرترین روش برای کاهش وزن در زنان است
• مصرف داروهای لاغری ، سرابی بیش نیست
• معجزه لبنیات
• معیارهای محاسبه اضافه وزن
• منظور از رژیم های غذایی خاص چیست؟
• مواد غذایی چربی سوز
• مواد مغذی در رژیم گیاهخواران

• مواظب وزن خود باشید
• موجی نو برای زیبایی گذرا
• مورد رژیم کتوژنیک
• موسسات لاغری اندام یا فربهی جیب
• موفقیت در کاهش وزن
• می خواهم لاغر شوم
• میزان کالری مورد نیاز بدن
• میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی
• ناگهان، بسیار دیر است
• نان روند رژیم لاغری را مختل می کند
• نان و غلات در رژیم غذایی
• نسخه ای برای کاهش وزن
• نسخه ای برای کاهش وزن
• نسخه ای برای لاغرها
• نقش رژیم غذایی در ابتلا به سرطان ها
• نقش کربوهیدراتها در رژیم غذایی
• نقش لبنیات در کاهش وزن
• نکات دیگری از رژیم گرفتن
• نکات مهم در رابطه با کاهش وزن
• نکاتی برای لاغری و سلامتی
• نکاتی در مورد حفظ رژیم غذایی
• نگاه بوگا و استفاده از سبزیجات و میوهجات در سلامتی پایدار
• نگاهی به رژیم غذایی اتکینز
• نمونه جیره غذائی ۲۴ ساعته رژیم کاهش وزن
• نوبت لاغری
• وزن ایده آل
• وزن ایده آل با مصرف لبنیات
• وزن خود را کم کنید
• وزن خود را کم کنید
• وزن سالم چقدر است؟
• وزن کمتر با مزه های محدودتر
• وزن تان را کم کنید

• هرکه وزنش بیش، خرجش بیشتر

• هرم غذایی

• هشت راز افراد باریک اندام

• هفته ای یک کیلو لاغر شوید

• هماهنگ با انرژی کیهانی

• همه چربی ها یکسان خلق نشده اند

• همه چیز برای طعم شیرین

• همیشه بخور کم بخور

• هوشمندانه تر هله هوله بخورید

• هیچ راه میانبری وجود ندارد

• یک برنامه یک ماهه برای کاهش وزن که معجزه می کند

• یک تجربه مفید برای افراد چاق !

• یک رژیم غذایی سالم برای کودکان چگونه است؟

• یک رژیم، یک خانواده

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

لینک ضمیمه : <http://vista.ir/?view=item&id=11>

"رژیمهای دروغی"

پیش از آنکه وقت و پول خود را برای وسایل لاغری غیر استاندارد و رژیمهای غلط هدر دهید به این مسأله بپاندیشید که هر روش جدیدی الزاما مفید نیست و استفاده از همان قوانین همیشگی تنها راه کاهش وزن است، یعنی:

- (۱) دریافت کمتر انرژی
- (۲) انجام فعالیت بیشتر
- (۳) هردوی این راه حل ها



به نکات زیر توجه کنید:

- هیچ کرمی وجود ندارد که چربی بدن را آب کند.
- طب سوزنی موجب لاغری دائمی نخواهد شد.
- خوردن کولاژن پیش از خواب، چربی های بدن شما را نمی سوزاند.
- جذب کننده های چربی غذا به میزان توصیه شده، تنها میزان کمی از چربی را جذب می کند پس با اعتماد به آنها زیاده تر چربی نخورید چون از

عواقب طولانی مدت آن خبر ندارید.

• محصولات که موجب کاهش آب بدن شما می شود (دیورتیک ها) یا روده شما را تخلیه می کند، موجب می شود چند کیلوگرم در یک روز از دست بدهید ولی از چربی بدن شما چیزی کاسته نشود، این کاهش وزن کاملاً موقتی است و با خوردن مایعات به جای اول بازمی گردید. شما احتیاجی به " برطرف کننده های مواد سمی بدن " ندارید تا کاهش وزن پیدا کنید. مصرف این مواد در مدت طولانی خطراتی در پی دارد.

• تنها تأثیر کمریندها یا شکم بندهای لاغری، افزایش تعریق در بدن شماست از اینرو تنها آب بیشتری از دست می دهید. میزان آبی که به این طریق از دست می رود به همان میزانی است که شب تا صبح از بدن شما کم می شود پس ادعای افرادی که این روش را توصیه می کنند، باور نکنید چون حتی ذره ای چربی از بدن شما کم نخواهد شد.

• بسیاری از محصولات که ادعا می شود متابولیسم را بالا می برند یا چربی را می سوزانند محتوی تحریک کننده هایی هستند که به طور طبیعی در سبزیجات موجود است. این تحریک کننده ها در بدن شما موجب سوختن انرژی بیشتر می شود اما اگر بخواهید همچنان با این تحریک کننده ها وزن کم کنید هر روز باید به میزان مصرف بیافزایید که عواقب بیماریزایی بسیاری در پی خواهد داشت.

• بسیاری از کتب لاغری، بدون توجه به اصول علمی، رژیمهای غذایی را در اختیار شما می گذارند که در روز به بدن شما ۱۵۰۰ تا ۱۸۰۰ کالری می رسانند. این کار در بسیاری از افراد موجب لاغری می شود. شما می توانید با این روش وزن کم کنید اما ... از خودتان پرسیده اید " آیا می توانید تا آخر عمر همینطور غذا بخورید؟ " (چرا که در غیر اینصورت به سرعت به وزن اولیه بازمی گردید) و یا اینکه "با این رژیم کلیه مواد مغزی که بدن شما لازم دارد تأمین می شود یا خیر؟" ممکن است بعضی از افراد با حذف کامل یک یا دو گروه غذایی در ظاهر مشکلی نداشته باشند اما شما با حذف بسیاری از غذاها که دارای میوه، سبزی، غلات و حبوبات هستند چگونه مواد غذایی موجود در آنها را تأمین می کنید؟ اینرا بدانید که هیچ قرص و ویتامینی این کار را برای شما نمی کند.

یک رژیم فقیر به همراه ویتامین، باز هم یک رژیم فقیر است.

منبع : تیبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=208856>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۱+۱۲ عامل پنهان موثر در چاقی

وقتی که تب مانکن شدن در وجودتان شعله ور می شود و تصمیم می گیرید به هر قیمتی که شده از شر اضافه وزن تان خلاص شوید چه کار می کنید؟ حجم غذای تان را کم می کنید؟ ساعات ورزش و فعالیت تان را افزایش می دهید؟ عادات بد غذایی تان را کنار می گذارید؟ همه اینها درست. اما خوب است بدانید که در کنار تمام این کارها شما باید به چند نکته مهم دیگر هم توجه داشته باشید، نکاتی در مورد چگونگی کارکرد سیستم بدن تان و چگونگی سوخت و ساز غذاها در آن. آشنا شدن با کارکرد سیستم داخلی بدن به افرادی که قصد اضافه یا کاهش وزن را دارند کمک زیادی در رسیدن به هدفشان می کند. حالا اگر می خواهید هرچه بهتر و سریع تر به هدف تان



نزدیک‌تر شوید این ۱۲ نکته را خوب به خاطر بسپارید...

• ژن‌های چاقی

دانشمندان ژن‌های موسوم به ژن چاقی را برای اولین بار در موش‌های آزمایشگاهی چاق کشف کردند. آنها سال‌ها قبل هنگامی که در پی پیدا کردن ژن‌هایی که منجر به ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شدند، توانستند ژن‌های چاقی یا همان «اف.تی.او»ها را کشف کنند. در همین گیر و دار کشفیات بودند که فهمیدند کسانی که این ژن‌ها را از هر دو والد خود به ارث برده‌اند، علاوه بر اینکه امکان ابتلا به دیابتشان ۴۰ درصد بیشتر از افرادی عادی است، ۶۰ درصد هم امکان چاق شدن بیش از حدشان وجود دارد. در حالی که کسانی که این ژن‌ها را فقط از یکی از والدینشان به ارث برده‌اند، فقط امکان چاق شدنشان بالاست.

امروزه دانشمندان حدس می‌زنند که در بدن برخی از افراد شاید بیش از ۱۰۰ ژن چاقی وجود داشته باشد و به همین دلیل است که آنها علی‌رغم فعالیت‌های روزانه هر روز چاق‌تر و چاق‌تر می‌شوند و این یک امر طبیعی است چون تعداد ژن‌های چاقی این افراد بالاست و بدن نیاز به سوخت و ساز زیادی برای سوزاندن چربی همه‌شان دارد، کاری که شاید از عهده همه بدن‌های چاق برنیاید. حدود ۱۶ درصد مردم این ژن‌ها را از هر دو طرف به ارث برده‌اند و حدوداً نیمی از ما آنها را حداقل از یکی از والدین خود به ارث برده‌ایم بنابراین، عقیده دانشمندان بر این است که نقش دیگر ژن‌ها و عواملی که بر چاقی موثرند در برابر «اف.تی.او»ها کم‌رنگ‌تر از آنچه ما فکر می‌کنیم، است. در هر صورت، کسانی که این ژن‌ها را دارند نباید فکر کنند تا آخر عمر محکوم به چاقی هستند و به بهانه ژنتیکی بودن چاقی‌شان شیوه‌های غلط زندگی کردن را دنبال کنند. فراموش نکنید که ورزش منظم و استفاده از غذاهای سالم بهترین راه برای پیشگیری از چاقی و اضافه وزن است.

• چاقی و سلول‌های چرب

این یک حقیقت انکارناپذیر است که تعداد سلول‌های چربی برخی افراد دو برابر دیگران است. این افراد هر چه قدر هم که رژیم بگیرند و درصدد پایین آوردن وزنشان برآیند، با اینکه امکان پایین آمدن وزنشان وجود دارد اما این کم شدن وزن ربطی به سوزاندن سلول‌های چربی ندارد. در حقیقت هنگامی که این افراد رژیم می‌گیرند سلول‌های چربی‌شان در گوشه و کنار بدن مخفی می‌شوند و در تمام طول رژیم در مخفیگاهشان باقی می‌مانند و حتی عطش افزایش و تجمع بیشترشان هم افزایش می‌یابد و نتیجه این می‌شود که این افراد پس از مدت‌ها رژیم و پرهیز و کاهش وزن ناچیز، متعجب و مایوس می‌شوند.

سلول‌های چربی در دوران کودکی خیلی خودشان را نشان می‌دهند و چاقی بارز کودک را در پی دارند اما ظاهراً در دوران نوجوانی کمی از رشدشان کاسته می‌شود و مدتی را کد می‌مانند که شاید در این مدت به فکر ذخیره انرژی هستند زیرا دوباره در دوران جوانی شروع به فعالیت و تولید چربی در بدن می‌نمایند. به خاطر داشته باشید که سرعت رشد این سلول‌ها در کودکانی که غذاهای پرکالری و چرب مصرف می‌کنند هم خیلی بیشتر از کودکانی با رژیم غذایی سالم است. شاید آن دسته از افرادی که سلول‌های چربی بدنشان زیاد است بعد از خواندن این بخش مایوس شده و دیگر امیدی به داشتن اندامی متناسب و موزون نداشته باشند اما این طور نیست. اعتقاد همه ما این است که خواستن، توانستن است. انسان در زندگی می‌تواند بر مشکلات بزرگی غلبه کند که مبارزه با چاقی در بین آنها هیچ است. شما می‌توانید به راحتی با انجام یک سری از کارهای ساده مثل داشتن ورزش و غذای سالم و همچنین توجه به نکته بعدی همین مقاله جلوی افزایش و رشد سلول‌های چربی بدنتان را بگیرید.

• سوخت و ساز چربی‌ها

آیا می‌دانید که وقتی مقدار سلول‌های چربی بدنتان زیاد است و شما هم هیچ تلاشی برای جلوگیری از چاق شدنتان نمی‌کنید، چه بلایی ممکن است بر سر خودتان بیاورید؟ بدن همه افراد، چه چاق و چه لاغر، سوخت و سازی انجام می‌دهد که در طی آن سلول‌های چرب می‌سوزند و از بین می‌روند. حال اینکه چون سلول‌های چرب افراد لاغر به اندازه طبیعی است آن مقدار سوخت و ساز بدن هم برای آب شدنشان کافی است اما بدن افراد چاق به علت دارا بودن بیش از حد این سلول‌ها نمی‌تواند سوخت و ساز طبیعی لازم برای سوزاندنشان را داشته باشد و هر چه قدر هم که این افراد غذاهای چرب و پرکالری مصرف کنند این سلول‌ها مانند ریسمانی در هم پیچیده می‌شوند که سوزاندن و از بین بردنشان دیگر خارج از اراده و اختیار قرار می‌گیرد. پس چاره چیست؟ این یک معادله ساده است که حل کردن آن نیازی به فکر خارق‌العاده‌ای ندارد. چرخه بدن افراد چاق به این صورت است: سلول‌های چربی بیش از اندازه، مصرف غذاهای پرکالری، عدم توانایی در سوخت و ساز لازم و در نتیجه چاقی بیش از حد. این افراد اگر حتی کمتر از ۴ کیلوگرم هم وزن اضافه کنند در این چرخه ویرانگر می‌افتند که شاید هیچ‌گاه امکان خلاصی از آن برایشان پیش نیاید. باز

هم می‌گوییم، تاخود فرد نخواهد هیچ اتفاقی نمی‌افتد. استفاده از غذاهای سالم و کم‌کالری، ورزش منظم و تلاش برای سوزاندن چربی‌های اضافه بدن تنها نسخه درمانی این گروه است.

• باز هم استرس

استرس یکی از عواملی است که باعث چاقی افراد می‌شود. اگر کمی فکر کنید و خاطره آخرین برخورد با ریاستان یا آخرین شب امتحانی که پشت‌سر گذاشته‌اید، به یاد بیاورید حرف‌های ما را تصدیق می‌نمایید. وقتی انسان دچار استرس می‌شود سندرم پرخوری به جانش می‌افتد و مدام دوست دارد هر چیزی که دم دستش می‌بیند برای کاهش استرس و اضطرابش در دهان بگذارد تا فکرش مشغول خوردن باشد و به آن موضوع استرس‌زا فکر نکند. شاید جالب باشد بدانید که هورمون‌های استرس باعث افزایش ذخیره چربی در بدن هم می‌شوند و نکته جالب دیگر اینکه وجود استرس در اجداد و نیاکان ما نشانه در پی بودن خشکسالی یا حمله و جنگ بوده است بنابراین آنها برای آنکه بتوانند در جنگ احتمالی بر دشمنانشان پیروز شوند، نیاز به کسب انرژی بالا داشتند و با خوردن غذای زیاد و پرکالری سعی در تامین انرژی مورد نیاز بدنشان می‌کردند که این کار باعث چاق شدنشان می‌شد!

با توجه به مواردی که ذکر شد اگر دوست دارید استرس دیگر یکی از عوامل چاقی شدن‌تان نباشد، این توصیه‌ها را مرور کنید:

- حتی‌الامکان سعی کنید که خودتان را در موقعیت‌های استرس‌زا قرار ندهید.
 - وقتی که استرس می‌گیرید، تمام خوراکی‌ها را از دم دست‌تان بردارید.
 - اگر نمی‌توانید بر سندرم پرخوری‌تان غلبه کنید و چشم از خوراکی‌های رنگارنگ بردارید، سریع از خانه یا محل کار بیرون بروید و چند دقیقه در فضای باز قدم بزنید تا آرام شوید.
 - جویدن آدامس می‌تواند راه حلی مناسب برای مقابله با استرس و پرخوری باشد. کاری که الکس فرگوسن، مربی مشهور منجستریونایتد، هیچ‌گاه از انجام دادن آن غافل نمی‌ماند.
 - ساعاتی در روز یا هفته را به انجام دادن ورزش‌هایی مانند یوگا یا هر ورزش آرام‌بخش دیگری اختصاص دهید.
 - اگر فکر می‌کنید معاشرت یا درد دل کردن با دوستان و اطرافیان می‌تواند شدت استرس‌تان را پایین بیاورد، حتما این کار را انجام دهید.
- #### • تناسب اندام پیش از تولد

امکان تولد نوزاد کم‌وزن در بین خانم‌هایی که در دوران بارداری و پیش از آن سیگار می‌کشیده‌اند بسیار زیاد است. همچنین احتمال تولد نوزادان با مشکلات مغزی نیز در بین خانم‌های الکلی خیلی بالاست. بنابراین می‌بینید که عادات بد رفتاری و تغذیه‌ای مادران چه قدر می‌تواند سلامت کودک‌شان را به خطر بیندازد. اگر مادری در دوران بارداری یا پیش از آن عادت به خوردن غذاهای بسیار چرب یا شیرین داشته باشد باعث افزایش سلول‌های چربی و بالا رفتن قند کودکش حتی قبل از تولد می‌شود و احتمال ابتلای فرزندش به چاقی بیش از حد و دیابت در دوران کودکی و پس از آن چند برابر می‌گردد. تحقیقات نشان داده است که سطح گلوکز و اسیدهای چرب آزاد رحم در خانم‌های چاق بیشتر از سایرین است که این امر سبب کاهش یافتن پروتئین دریافتی بدن نوزاد می‌شود که در نتیجه آن سیستم کنترل اشتها و سوخت و ساز بدن نوزاد تخریب و روند صحیح رشد مغزش به درستی صورت نمی‌پذیرد. طی تحقیقی که محققان آمریکایی روی دو فرزند مادرانی که بعد از به دنیا آوردن فرزندشان اولشان اقدام به کاهش وزن کرده و سپس فرزند دومشان را به دنیا آورده بودند، انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که اگر چه هر دو فرزند از یک مادرند و باید از نظر ژنتیکی شبیه هم باشند اما فرزند دوم به مراتب از اولی لاغرتر است. بنابراین انجام این تحقیق نقش تغذیه و چاقی مادران را در به دنیا آوردن کودکان چاق و مشکل‌دار به روشنی ثابت نمود. با این حساب تنها نکته‌ای که می‌توان به مادران باردار و آنهایی که به زودی قصد بچه‌دار شدن دارند، گوشزد کرد، این است که حسابی مراقب سلامت و تغذیه‌شان باشند تا بتوانند نوزادانی سالم به دنیا آورند.

• مصلحت‌بی‌خوابی

داشتن خواب کافی و مناسب به قدری در داشتن اندامی موزون مهم است که بیماران چاق وقتی برای کم کردن وزن به پزشک مراجعه می‌کنند، علاوه بر بررسی غذاهای مصرفی روزانه‌شان از نظر دارا بودن خواب کافی در شبانه‌روز هم مورد بررسی قرار می‌گیرند. اگر خواب این بیماران کمتر از هفت تا هشت ساعت در شبانه‌روز باشد، آنگاه احتمال اینکه پزشک برایشان بیشتر خواب تجویز کند تا دارو یا رژیم غذایی خاص بسیار بالاتر است. وقتی شما به اندازه می‌خوابید، احساس نشاط و سرزندگی بیشتری می‌کنید و راحت‌تر هم می‌توانید وزن کم کنید. به نظر شما اصلاً خوابیدن چه ربطی به تناسب اندام دارد؟ محققان دانشگاه شیکاگو گزارش داده‌اند که خواب کم و ناکافی سبب به هم ریخته شدن تعادل

هورمون‌های بدن می‌شود، به طوری که اگر کم بخوابیم میزان هورمون لپتین که احساس سیری را برای ما به دنبال دارد، کاهش می‌یابد و در عوض میزان هورمون گرلین در بدن افزایش پیدا می‌کند، هورمونی که باعث می‌شود ما مدام احساس گرسنگی کنیم. در نتیجه ما مدام احساس گرسنگی کنیم و اگر این گرسنگی کاذب هم باشد باز ما را به سمت اولین خوراکی دم دستمان سوق می‌دهد. حالا رابطه چاقی و خواب را فهمیدید؟! بنابراین آسان‌ترین و ارزان‌ترین توصیه مبارزه با چاقی داشتن خواب کافی و مناسب است.

• چاقی خانوادگی

یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند سبب چاقی یا لاغری یک فرد شود نوع زندگی خانوادگی و حتی اجتماعی و تاثیر خانواده و دوستان بر اوست. فرض کنید فرزندی در خانواده‌ای که پدر و مادرش چاق و خوش‌خوراک هستند، بزرگ شود و فرزند دیگری پدر و مادری داشته باشد که به میزان غذا خوردن و سالم بودن غذا اهمیت ویژه‌ای می‌دهند. طبیعی است که فرزند اولی چاق و دومی دارای اندامی متناسب خواهد بود. همسران هم بسیار می‌توانند در عادات غذایی یکدیگر تاثیر داشته باشند، به همان میزان که دوستان و همکاران صمیمی یک فرد می‌توانند. تحقیقات جدید نشان داده است که ۳۷ درصد از افرادی که خانواده یا دوستان چاق دارند، خودشان هم به مرور زمان به چاقی بیش از حد مبتلا می‌شوند. همچنین این محققان گفته‌اند روابط اجتماعی یعنی جمع همکاران هم در چاق و لاغر شدن افراد چندانی تاثیر نیست. در نتیجه بهتر است به جای اینکه بگذارید خانواده، دوستان یا همکاران چاقان روی شما تاثیر بگذارند شما آنها را سر به راه کنید و به سمت پایین آوردن وزن و خوردن غذای سالم تشویق‌شان کنید.

• چاقی ویروسی

ادنو ویروس‌ها مسوول بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات در بدن هستند، از بیماری‌ها و حمله‌های تنفسی گرفته تا مشکلات شدید گوارشی. رابطه این ویروس‌ها با چاقی هم وقتی معلوم شد که محققان نمونه‌ای از آنها را در مرغ‌های چاق کشف کردند. برخی از سلول‌های بدن هنگام مواجهه با ویروس‌ها قابلیت تبدیل شدن به نوع دیگری از سلول را دارند. مثلا سلول‌هایی در بدن وجود دارند که وقتی به وسیله همین ادنوویروس‌ها عفونی می‌شوند تبدیل به سلول چربی می‌گردند و به نظر می‌رسد که وقتی این ویروس‌ها به سلول‌های بدن حمله می‌کنند به یکباره باعث افزایش چشمگیر سلول‌های چربی در بدن و در نتیجه چاقی فرد می‌شوند. مطالعات هم ثابت کرده است که تجمع و ورود انواع ویروس‌ها در بدن افراد چاق بسیار بیشتر از سایرین است. پس رژیم غذایی مناسب و جلوگیری از افزایش وزن بهترین راه پیشگیری از ورود این ویروس دردسرساز به بدن است.

• لذت خوردن و اعتیاد به غذا

همان‌قدر که ما با مضرات و اعتیادآوری مشروبات الکلی و انواع کافئین‌ها آشنا هستیم، به این امر هم اعتقاد کامل داریم که همه انواع غذاها و خوراکی‌ها صرفا برای رفع گرسنگی ما هستند و نمی‌توانند ما را به خودشان معتاد کنند اما طی مطالعاتی که اخیرا دانشمندان انجام داده‌اند، به نتایج عجیبی رسیده‌اند. آنها دریافته‌اند که مغز در برابر غذاها یا شیرینی‌هایی که ما بیشتر می‌خوریم و آنها را خیلی دوست داریم از خود واکنش نشان می‌دهد و اقدام به ترشح دوپامین بیشتر می‌نماید مانند وقتی که یک فرد معتاد، مخدر یا مشروبات الکلی مصرف می‌کند.

در نتیجه بعد از خوردن آن خوراکی دلخواه حس دلبذیر، آرام‌بخش و رضایتمندی در بدن به وجود می‌آید که وابستگی به داشتن این حس ما را به خوردن آن خوراکی تشویق و در نتیجه معتاد آن می‌کند بنابراین هر چه قدر فرد چاق‌تر باشد، برای اینکه احساس لذت سیر شدن را تجربه کند نیاز به خوردن بیشتر دارد تا دوپامین مغزش به اندازه‌ای که او را از حس رضایتمندی از خوردن لبریز کند، ترشح شود. با این حساب به راحتی می‌توان دریافت که کشش یک فرد چاق به سمت غذا نوعی اعتیاد است که او حتما باید در پی درمان آن بر بیاید.

• عفونت گوش هم با چاقی ارتباط دارد!

چون مجراهای گوش، حلق و بینی به هم راه دارند بنابراین عجیب نیست که بگوییم عفونت گوش می‌تواند سبب آسیب رسیدن به اعصاب چشایی و حتی تخریب آن شود. شاید با همین نکته هم بشود چاقی کسانی را که مبتلا به عفونت گوش در درازمدت بوده‌اند، توجیه کرد زیرا محققان به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که عفونت گوش دارند بیشتر مزه‌های چرب و شیرین را می‌پسندند و مصرف غذاهای چرب و شیرینشان بالاست که همین امر هم سبب چاق شدنشان است. اگر فرزند شما در دوران کودکی مبتلا به عفونت گوش شد، نیاز به مراقبت زیادی برای بهبودی کامل دارد تا این مشکل در آینده برایش دردسرساز نشود.

افراد بزرگسال چاقی که در دوران کودکی تجربه عفونت‌های گوش مکرر و عدم درمان کامل و صحیح را داشته‌اند حالا باید بپذیرند که تغییر دادن

عادت غذایی‌شان کاری بس دشوار است زیرا با صدمه‌ای که به اعصاب چشایی‌شان در دوران کودکی وارد شده آنها دیگر قادر به کنترل خود در برابر غذاهای چرب و شیرین نیستند اما هیچ مشکلی بدون راه‌حل نیست. این افراد می‌توانند هر وقت که میل خوردن شیرینی به سرشان زد از میوه‌های شیرین برای رفع این میل استفاده کنند و روغن‌ها و چربی‌های سالم مثل روغن زیتون را به جای چربی‌های ناسالم در رژیم غذایی‌شان بگنجانند. با این کار هم میل و اشتهاهای خود را سرکوب نکرده‌اند، هم در راستای کم کردن و سالم‌سازی غذای‌شان تلاش نموده‌اند.

• چاقی زیر رادیکال

رادیکال‌های آزاد موجود در بدن نه تنها باعث پیر شدن می‌شوند بلکه چاقی افراد را هم در پی دارند. این رادیکال‌ها باعث فرسایش مولکول‌هایی می‌شوند که حس سیر شدن را در بدنمان تولید می‌کنند. سر و کله رادیکال‌های آزاد وقتی پیدا می‌شود که ما مشغول خوردن هستیم و علت حضورشان در این زمان این است که ما را بیشتر مجبور به خوردن و ذخیره غذا و چربی در بدن کنند. از جمله غذاهایی که بیشترین نقش را در حضور و اجازه قدرت‌نمایی دادن به رادیکال‌های آزاد را دارند می‌توان به انواع چپیس‌ها کربوهیدرات‌ها، شیرینی‌ها و شکلات‌ها اشاره کرد. با گذشت زمان و مصرف هر چه بیشتر این نوع از خوراکی‌ها دیگر توان بدن به «نه گفتن» در برابر خوراکی از دست می‌رود و همین امر چاقی مفرط افراد را در پی خواهد داشت. اما چاره چیست؟ فقط کمی اراده و اینکه از خوردن غذاهای ناسالم و بد پرهیز کنیم و تا جایی که می‌توانیم میوه‌های رنگی مثل پرتقال، هویج، توت‌فرنگی و ... میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان بالا و انواع سبزیجات را در رژیم غذایی خود بگنجانیم.

• رژیم غذایی و تناسب اندام

با توجه به تب مانکن شدنی که همه مردم را فراگرفته، امروزه مقالات و کتاب‌های زیادی در مورد رژیم درمانی و روش‌های مختلف چاق و لاغر شدن منتشر می‌شود و حتما خیلی از اطرافیان شما هم آنها را می‌خوانند و هر یک بنابر تجربه‌شان یکی از آنها را برای الگوبرداری به شما معرفی می‌کنند. یکی رژیم کم‌چرب، یکی رژیم بدون کربوهیدرات‌ها و دیگری آب‌درمانی را به شما توصیه می‌نماید اما به راستی کدام یک از این رژیم‌ها بیشتر روی سیستم بدن شما جواب می‌دهد و برایتان موثرتر است؟ بهترین رژیمی که هر فرد با توجه به هر نوع ویژگی‌ای که دارد می‌تواند آن را انجام دهد و دچار مشکل هم نشود، رعایت این چهار اصل کلی است:

- مصرف روزانه کربوهیدرات‌ها که شامل تمام انواع غلات و غذاهای فیبردار است.
- پرهیز از خوردن روغن‌ها و چربی‌های اشباع شده و ترانس بالا، مثل روغن‌های جامد
- تامین پروتئین بدن از طریق مصرف گوشت‌های کم‌چرب مثل مرغ، ماهی و گوشت قرمز بدون چربی.
- مصرف زیاد انواع میوه‌ها و سبزیجات

• چاق و سلامت باشید

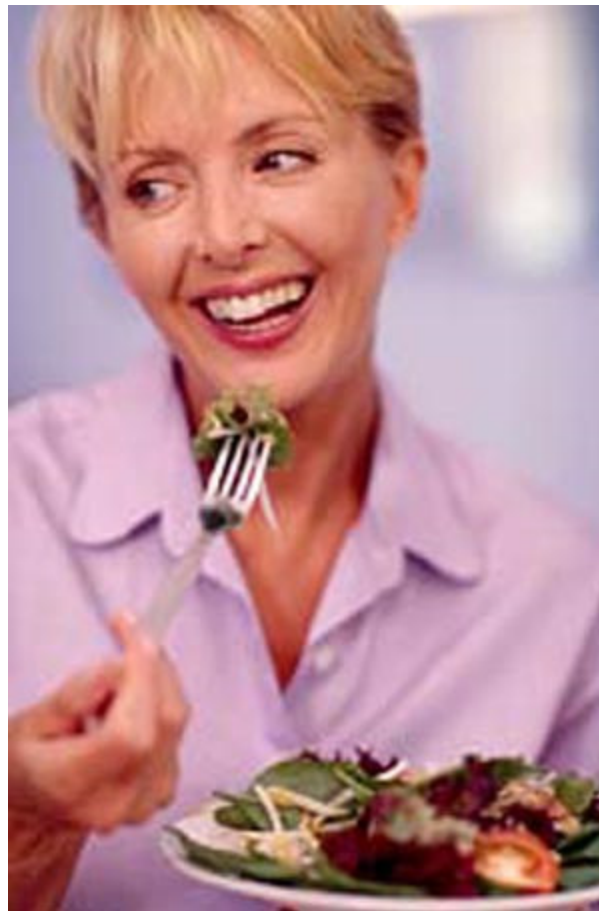
این یک حقیقت انکارناپذیر است که تعداد سلول‌های چربی برخی افراد دو برابر دیگران است. این افراد هر چه قدر هم که رژیم بگیرند و درصد پایین آوردن وزنشان برآیند، با اینکه امکان پایین آمدن وزنشان وجود دارد اما این کم شدن وزن ربطی به سوزاندن سلول‌های چربی ندارد. در حقیقت هنگامی که این افراد رژیم می‌گیرند سلول‌های چربی‌شان در گوشه و کنار بدن مخفی می‌شوند و در تمام طول رژیم در مخفیگاهشان باقی می‌مانند و حتی عطش افزایش و تجمع بیشترشان هم افزایش می‌یابد و نتیجه این می‌شود که این افراد پس از مدت‌ها رژیم و پرهیز و کاهش وزن ناچیز، متعجب و مایوس می‌شوند.

سلول‌های چربی در دوران کودکی خیلی خودشان را نشان می‌دهند و چاقی بارز کودک را در پی دارند اما ظاهراً در دوران نوجوانی کمی از رشدشان کاسته می‌شود و مدتی را کد می‌مانند که شاید در این مدت به فکر ذخیره انرژی هستند زیرا دوباره در دوران جوانی شروع به فعالیت و تولید چربی در بدن می‌نمایند. به خاطر داشته باشید که سرعت رشد این سلول‌ها در کودکانی که غذاهای پرکالری و چرب مصرف می‌کنند هم خیلی بیشتر از کودکانی با رژیم غذایی سالم است. شاید آن دسته از افرادی که سلول‌های چربی بدنشان زیاد است بعد از خواندن این بخش مایوس شده و دیگر امیدی به داشتن اندامی متناسب و موزون نداشته باشند اما این طور نیست. اعتقاد همه ما این است که خواستن، توانستن است. انسان در زندگی می‌تواند بر مشکلات بزرگی غلبه کند که مبارزه با چاقی در بین آنها هیچ است. شما می‌توانید به راحتی با انجام یک سری از کارهای ساده مثل داشتن ورزش و غذای سالم و همچنین توجه به نکته بعدی همین مقاله جلوی افزایش و رشد سلول‌های چربی بدنتان را بگیرید.

۱۰ باور نادرست درمورد رژیم غذایی

باور (۱) رژیم های غذایی کم چربی یا بدون چربی برایتان خوب است. واقعیت: مردم تصور می کنند که برای کم کردن وزن باید یک رژیم غذایی کم چربی داشته باشند، اما با این وجود هنوز هم باید سومین منبع غذایی شما برای کالری های مصرفیتان چربی ها باشد. بدن برای تولید انرژی، بازسازی بافت ها و انتقال ویتامین های A، D، E و K در سراسر بدن، به چربی نیاز دارد. مقدار چربی مورد نیاز برای خانمها در روز ۷۰ گرم می باشد (برای آقایون ۹۵ گرم) که مینیمم آن ۳۰ گرم است (برای آقایون ۴۰ گرم). نیازی نیست که یک رژیم بدون چربی را پیش بگیرید. خودداری از مصرف چربی های اشباع و مصرف چربی های غیراشباع مثل روغن زیتون و آوکادو، برای شما مفید خواهد بود.

باور (۲) رژیم های کم کالری یا غذا نخوردن به کاهش وزن کمک می کند. واقعیت: شاید این در کوتاه مدت صادق باشد اما با گذشت زمان متوقف می شود. کاهش وزن در زمانی طولانی، چربی های بدن را از بین می برد. درحالیکه رژیم های کم کالری یا روزه گرفتن نه تنها چربی ها بلکه عضلات و بافت های بدن را نیز تخریب می کند. از دست رفتن عضلات باعث پایین آوردن متابولیسم بدن می شود—مقدار کالری که روزانه بدنتان به آن نیاز دارد. این یعنی بدن شما درمقایسه با قبل به کالری های کمتری نیاز دارد و با متوقف کردن رژیم، وزنتان بالا خواهد



رفت.

به همین خاطر است که در هر برنامه کاهش وزنی، ورزش برای عضله سازی و حفظ متابولیسم بدن توصیه می شود. غذا نخوردن همچنین باعث ایجاد ضعف و گیجی در شما می شود، به همین خاطر بهتر است در دراز مدت وزنتان را پایین بیاورید.

باور (۳) غذاهایی که آخر شب خورده شود، بیشتر چاق کننده هستند. واقعیت: در خیلی از رژیم ها گفته می شود که از یک ساعتی از شب به بعد دیگر چیزی نخورید. می گویند در این زمانها چون بدن فعالیت برای سوزاندن چربی ندارد، چربی بیشتری ذخیره می کند. اما تحقیقی که در مرکز تغذیه دانشگاه کمبریج انجام گرفت، خلاف آنرا ثابت می کند. دراین تحقیق، شرکت کننده ها را در دستگاه های کالری متر قرار دادند که مقدار کالری های سوخته شده و مقدار کالری های ذخیره شده را اندازه گیری می کند. در یک دوره آزمایشی، یک وعده ناهار حجیم و یک وعده شام سبک به آنها داده شد، و در دوره دوم آزمایش، یک وعده ناهار سبک و

یک وعده شام حجیم به آنها داده شد.

نتایج تحقیق نشان داد که وعده حجیمی که قبل از خواب به آنها داده شده بود، به هیچ عنوان باعث نشده بود که بدن چربی بیشتری ذخیره کند. زمانیکه غذا می خوردید اهمیت زیادی ندارد، مقدار کلی کالری هایی که در ۲۴ ساعت مصرف می کنید مهم است.

این واقعیت دارد که افرادی که برخی وعده های غذایی را در طول روز نادیده می گیرند، و در شب مقدار خیلی زیادی غذا مصرف می کنند، نسبت به کسانی که کالری های مصرفیشان را در طول روز پراکنده مصرف می کنند، چاقتر هستند. این ممکن است به این خاطر باشد که منظم غذا خوردن به ما کمک میکند اشتها و مقدار غذای مصرفیمان را کنترل کنیم.

باور ۴) کند بودن متابولیسم، از کاهش وزن جلوگیری می کند.

واقعیت: این عقیده بین رژیم گیرنده هایی که با کاهش وزن سر و کار دارند بسیار متداول است. تحقیقات نشان داده است که متابولیسم در حال استراحت مقدار کالری که توسط بدن در زمان استراحت مصرف می شود با چاق شدن افراد افزایش می یابد. به عبارت دیگر، هرچه چاقتر باشید، بدن شما برای دنیال کردن عملکردهای خود به کالری بیشتری نیاز دارد و متابولیسمتان هم بالاتر خواهد بود.

افزایش وزن زمانی اتفاق می افتد که تعداد کالری هایی که مصرف می کنید بیشتر از مقداری که می سوزانید باشد. متأسفانه مردم این روزها بیشتر به کارهای نشستنی اشتغال دارند و این باعث می شود مقدار کمتری کالری بسوزانند.

باور ۵) غذاهای چاق کننده برابر است با بالا رفتن سریع وزن.

واقعیت: باور کنید یا نه، افزایش وزن حقیقی، روندی بسیار کند است. شما باید ۲۵۰۰ کالری بیشتر مصرف کنید تا نیم کیلو وزنتان بالا برود.

اگر بعد از خوردن یک غذا ترازو به شما می گوید که چند کیلو وزنتان بالا رفته است، میتواند به خاطر آب بدنتان باشد. خیلی از افراد احساس گناه می کنند و فکر می کنند اگر غذاهایی با چربی یا شیرینی زیاد بخورند، رژیمشان را شکسته اند. اما بطور ممکن است که یک شکلات ۵۰ گرمی وزن شما را چند کیلو بالا ببرد؟

برای کنترل وزن در طولانی مدت، باید مصرف غذاهای پرچربی را با غذاهای سالم و فعالیت بدنی متوازن کنید.

باور ۶) شیر کم چرب نسبت به شیر پرچرب، کلسیم کمتری دارد.

واقعیت: درواقع شیر های بی چربی و کم چرب کلسیم بیشتری دارند چون کلسیم در قسمت آبکی شیر است نه در خامه و چربی آن. اگر می خواهید وزنتان را پایین بیاورید و چربی را از رژیمتان خارج کنید، شیر کم چرب بهترین انتخاب برای شماست، چون علاوه بر پایین بودن محتوی چربی، هر ۲۰۰ میلیگرم آن نسبت به شیر پرچرب ۱۰ میلیگرم کلسیم بیشتری در خود دارد.

حتی اگر در رژیم نباشید، شیر کم چرب راه بسیار خوبی برای سالم کردن شیوه زندگیتان است. شیر و لبنیات پرچرب بیشتر برای بچه ها و بزرگسالانی که وزنشان از حد نرمال پایین تر است خوب است.

باور ۷) خوردن غذاهای کم چرب به کاهش وزن کمک می کند.

واقعیت: کم چرب یا بدون چربی لزوماً به معنای کم کالری و بدون کالری نیست. قبل از استفاده محتوی کالری غذاهای مختلف مثل کیک ها، بیسکویت ها، چیپس و پفک، بستنی و اینجور تنقلات را نگاه کنید. در اینگونه مواد معمولاً برای افزودن طعم، قند اضافی استفاده می شود، از اینرو محتوی کالری آنها ممکن است کمی بیشتر یا مشابه محصولات استاندارد باشد.

مواد غذایی که برجسب کم چرب روی آنها خورده شده است، نباید به ازای هر ۱۰۰ گرم، بیشتر از ۳ گرم چربی داشته باشد. دقت به مقدار اهمیت زیادی دارد. خیلی ها از مواد غذایی کم چرب استفاده می کنند اما آن را دوبرابر مصرف می کنند. و چیزهایی مثل پاستیل های میوه ای ممکن است کم چربی باشد اما قند بسیار زیادی در خود دارد که به چربی تبدیل خواهد شد.

باور ۸) کلسترول برای شما مضر است.

واقعیت: کلسترول ماده ای چرب است که عمدتاً توسط کبد ساخته می شود. این ماده می تواند برای ما مضر باشد چون رسوب هایی می سازد که رگ های بدن را مسدود می سازد. انسداد عروق نیز منجر به بیماری های قلبی خواهد شد. اما همه ما به مقداری کلسترول خون نیاز داریم چون از این ماده برای ساخت سلول ها و هورمون های حیاتی بدن استفاده می شود.

به طور کلی دو نوع کلسترول وجود دارد: کلسترول خوب و کلسترول بد و مضر.

چربی های استاندارد که در گوشت، پنیر، خامه، کره و شیرینی یافت می شود کلسترول LDL که همان کلسترول بد و مضر است را بالا می برد. کلسترول های خوب نیز، کلسترول بد را از رگ های خونی بیرون کرده و به کبد برمی گرداند. از اینرو بهتر تا آنجا که می توانید از چربی های غیر اشباع مثل روغن های سبزیجات و آجیل استفاده کنید.

باور ۹) گیاهخوارها نمی توانند عضله سازی کنند.

واقعیت: گیاهخوارها هم می توانند با تامین پروتئین مورد نیازشان از منابع گیاهی مثل پنیر، آجیل، و حبوبات، به اندازه گوشتخواران بدنی عضلانی داشته باشند.

شما برای عضله سازی به پروتئین نیاز دارید اما مصرف زیاد پروتئین هم ممکن است در دراز مدت عوارضی در بر داشته باشد. بدن فقط می تواند مقدار محدودی پروتئین را ذخیره کند، ازاینرو پروتئین بیش از حد می تواند به کلیه ها آسیب برساند. انجمن سلامتی توصیه می کند که ۵۰ درصد از انرژی روزانه باید از کربوهیدرات ها، ۳۵ درصد آن از چربی ها و فقط ۱۵ درصد آن از پروتئین ها تامین شود.

باور ۱۰) وقتی سیگار را ترک کنید، چاق می شوید.

واقعیت: بعضی افراد وقتی سیگار را کنار می گذارند چاق می شوند، بعضی وزنشان پایین می آید و بعضی هیچ تفاوتی نمی کنند. بااینکه نیکوتین متابولیسم را بالا میبرد، تاثیر آن خیلی کم است. بهتر است یک فرد چاق سالم باشید تا اینکه از ترس اینکه وزنشان بالا رود، به ترک سیگار اقدام نکنید. خیلی از افراد به خاطر روی آوردن به غذا بعد از ترک سیگار چاق می شوند. جویدن آدامس بدون قند یا خوردن سبزیجات بعنوان تنقلات در طول روز به جای بیسکویت و بستنی، ایده خیلی خوبی برای ترک سیگار است.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=301392>

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ قانون تغذیه برای افزایش وزن !!!

بسیاری از جوانان، در دریافت وزن و بالا بردن آن، دچار مشکل هستند. تنها راه افزایش وزن در شما ورزش و فراوان خوردن است. در اینجا ۱۰ روش تغذیه ای برای بالا بردن وزن بدون دریافت میزان بالایی از چربی پیشنهاد می شود:

۱ - غذای بیشتر، بیشتر و بیشتر

چنانچه ورزش می کنید و رشد ندارید، تنها مشکل به اندازه کافی نخوردن شماست. چطور انتظار داریدوقتی کالری کافی را برای پر کردن میزان سوخت کالری بدنتان در روز مصرف نمی کنید، افزایش وزن بیابید؟ به عنوان يك وعده غذایی متوسط، شما بایستی روزانه ۱۰ کالری به ازای هر (پوند) از وزن بدنتان دریافت کنید تا بدن قادر به ترمیم و رسیدگی که به تمام اجزای

بدن باشد، حالا به منظور افزایش وزن، باید حداقل ۵۰۰ کالری درروز و هر وعده غذایی مصرف کنید تا میزان کالری دریافتی از حد نرمال آن بالا رفته، موجب بالا رفتن وزن شود.



هر چه بیشتر بخورید، پتانسیل رشد بیشتری تولید می کنید. همچنین بایستی قدرت انتخاب در مورد غذای مصرفی تان داشته باشید تا بدون افزایش میزان چربی و دریافت آن به مقدار زیاد وزن تان بالا برود.

۳ - خوردن در زمانهای بیشتر

این مورد نیز مشابه مورد قبل عمل می کند. هر چه به تعداد وعده های غذایی خود بیفزایید، کالری بیشتری دریافت می کنید. مطمئناً آسانتر است که در طول روز مثلاً ۸ وعده غذایی دارای ۵۰۰ کالری مصرف کنید تا اینکه ۴ وعده غذایی حجیم دارای ۲۰۰۰ کالری را استفاده کنید.

همچنین، هنگامی که غذای حجیم مصرف می کنید، به دلیل کمبود برخی هورمون ها در متابولیسم شما، ممکن است برخی از غذاها فرصت تجزیه و تحلیل کامل را نیافته و در آخر تبدیل به چربی شود. همیشه در خاطر داشته باشید که به هر حال، با خوردن بیشتر، ناخواسته و به طور اتوماتیک بدن تان مقداری چربی نیز بدست آورده، ذخیره می کند. (با ورزش کردن باید آنها را آب کرد).

۳ - تمام تناسب ها را رعایت کنید.

پروتئین اصلی ترین ماده سازنده بافت عضله و بی شک مهمترین ماده غذایی در بالا بردن وزن و ساخت جرم اضافی است. لیکن، به خاطر داشته باشید که شما بایستی همیشه اطمینان داشته باشید که مقدار درست و دقیقی از چربی و کربوهیدرات ها را دریافت می کنید.

مقدار پیشنهادی برای چربی، پروتئین و هیدرات های کربن در یک رژیم غذایی بالا برنده وزن ۱۵٪، ۳۵٪، ۵۰٪ می باشد.

۴ - غذاهای پرکالری و کم حجم مصرف کنید.

مصرف این غذاها بسیار به صرفه است. هر چه مقدار کالری در هر گرم غذایی که مصرف می کنید بیشتر باشد، بهتر است. چرا که سبب خواهد شد حجم کمتری از غذا را مصرف کنید. همچنین این نوع غذاها زودتر شما را سیر خواهند کرد. در نتیجه حصول چربی از این طریق کمتر و آب کردن آن نیز با ورزش سهل تر خواهد بود.

مثلاً سعی کنید مصرف سبزیجات را کاهش دهید، چرا که دارای کالری کمتری به نسبت سایر مواد بوده و حدود ۸۰٪ از وزن آنها آب است. در عوض از گوشت قرمز، تخم مرغ و تن استفاده کنید.

۵ - مولتی ویتامین ها را فراموش نکنید.

غذاهای کم حجم - پر کالری معمولاً فاقد مواد غذایی میکروبی مثل: ویتامین ها، آب و مواد معدنی مهم هستند. که برای جبران آن مصرف روزانه مولتی ویتامین توصیه می شود. ویتامین ها برای ساخت و ترمیم مواد غذایی میکروبی ضروری هستند. سعی کنید آنها را در بین غذا مصرف کنید تا جذب سریعتری داشته باشند.

۶ - وعده غذایی (مخصوص بعد از زمان تمرین)

بعد از یک تمرین سخت و پیوسته، سطح مواد غذایی ماکرونی شما کاهش یافته و فیبرهای ماهیچه ای شما برای دریافت غذا فریاد می زنند به این دلیل است که یک وعده غذایی بعد از تمرین خوب و مناسب، مهمترین وعده غذایی در طول روز برای کسی که قصد افزایش وزن دارد، به شمار می رود.

همیشه سعی کنید تا یک ساعت بعد از گذشت تمرین، حتماً این وعده غذایی را مصرف کنید تا بهترین نتیجه را دریافت کنید. بدن شما در این مرحله بیشترین ظرفیت دریافت پروتئین را به نسبت هر زمان دیگری در طول روز خواهد داشت. عموماً شما بایستی سعی کنید ۴۰ تا ۵۰ گرم پروتئین و بیش از ۵، ۱ برابر این مقدار کربوهیدرات را پس از هر بار تمرین مصرف کنید.

۷ - با شکم پر به رختخواب بروید.

مهمترین وعده غذایی در درجه دوم، غذایی است که شما قبل از رفتن به رختخواب مصرف می کنید. از یک غذای متوسط ۶۷ کالری در ساعت در طول خواب سوزانده می شود. بنابراین، اگر شما حدود ۸ ساعت بخوابید، سعی کنید قبل از خوابیدن حدود ۵۳۶ کالری را مصرف کنید.

مقدار هورمون ها در شب زمانی که بدن بخش زیادی از اجزاء را تحت پوشش قرار داده و به اوج می رسد عقیده ای عمومی مبنی بر این وجود دارد که شما هر چه قبل از خواب بخورید، تبدیل به چربی می شود. این عقیده کاملاً غلط است.

البته اگر شما قبل از خواب، یک دونالد بزرگی را خورده باشید، بدون شک بیشتر آن به صورت چربی انباشته خواهد شد ولی مصرف مواد پروتئین ساز که دارای چربی کم و نیز کربوهیدرات های ساده هستند بسیار مناسب است.

۸ - گوشت و علاقه خوردن آن

طبیعی و ساده است. اگر بخواهید رشد کنید. نیاز به خوردن گوشت دارید. گوشت از نظر پروتئین غنی است نیز منبع طبیعی خوبی برای کراتین است و کالری های فراوانی دارد.

۹ - مایعات زیاد بنوشید.

آب، آبمیوه و شیر. آب رسانی و تولید آب کلیه رشد جرم بدن است. تا ۶۰٪ بدن شما را آب تشکیل داده است. شما از طریق تعریق و ادرار، آب از دست می دهید، حتماً به میزان فراوان مایعات مصرف کنید. آب بنوشید و قابلیت جذب مواد غذایی را نیز بالا می برد شیر نیز غنی از پروتئین بوده و آبمیوه ها قادرند ویتامین و قند طبیعی بدن شما را تامین کنند.

۱۰ - به تدریج میزان دریافت کالری خود را افزایش دهید.

سعی کنید میزان کالری روزانه، خود را از ۱۲۵۰ به ۲۵۰۰ افزایش دهید تا به وزن مورد نظر و مناسب خود برسید.

منبع: شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=228951>



۱۰ قدم تا لاغری

می‌خواهید لاغر شوید و می‌دانید که باید بروید سراغ حرکات ایروبیک. اما بهترین فعالیت‌هایی که موجب سوختن چربی می‌شوند، کدامند؟ این مقاله ۱۰ فعالیت زیر را پیشنهاد می‌کند. امتحانش ضرر ندارد.

(۱) بالارفتن از پله یا دورتر پارک کردن ماشین

این کار نباید تنها حرکت ورزشی شما باشد، اما نتایج آن قطعاً مفید خواهد بود. به جای استفاده از پله برقی یا آسانسور با پای خود از پله بالا بروید. عادت کنید اتومبیل خود را دورتر از محلی که کار دارید پارک کنید تا مجبور شوید بیشتر پیاده‌روی نمایید. سعی کنید بعد از خوردن غذا حداقل به مدت ۱۵ دقیقه راه بروید. این عمل هر روز بر مقدار کالری سوخته شده می‌افزاید.

(۲) قدم زدن

شما باید سعی کنید که پیاده‌روی خود را به «پیاده‌روی قدرتی» تبدیل کنید. برای سوزاندن واقعی کالری باید میزان فشار را در انجام فعالیت‌ها به مقدار قابل‌توجهی افزایش دهید. این عمل را می‌توان از طریق پیاده‌روی در سربالایی و یا قدم زدن با سرعت‌های متفاوت در دوره‌های زمانی معین انجام داد. این فعالیت است که در هر زمانی از سال قابل انجام است، حتی زمانی که به مسافرت می‌روید. پس‌این ورزشی برای تمام عمر است. اگر قدم‌های خود را سریع و تند بردارید می‌توانید ظرف نیم ساعت تا ۱۸۰ کالری بسوزانید.

(۳) کار با دمبل

ورزش وزنه برداری فقط میزان محدودی کالری را می‌سوزاند اما هیچ چیزی بهتر از کار با وزنه موجب تقویت بافت‌های عضلانی بدن نمی‌شود و هیچ چیزی بهتر از عضلات قوی باعث سوختن کالری نمی‌شود. در واقع تقریباً هر نیم کیلو عضله بین ۵۰ تا ۶۰ کالری در روز می‌سوزاند. بنابراین در طول یک سال ۵ کیلوگرم عضله جدید حداقل بین ۲۵ تا ۳۰ کیلوگرم از وزن کم می‌کند!



از میان این ۱۰ ورزش موثر برای کاهش چربی، حداقل باید یکی از آنها مورد علاقه شما باشد. سعی کنید یک یا دو دوست که می‌توانند شما را در حفظ انگیزه یاری نمایند، پیدا کنید.

۴) استفاده از دستگاه ورزشی دوچرخه و دویدن درجا

دستگاه‌های دویدن درجا هنوز هم بسیار متداول بوده و جدیدتر از آن دوچرخه درجا نیز فوق‌العاده است. دوچرخه‌های درجا می‌توانند به‌عنوان تمرین‌دهنده تمامی اعضای بدن مورد استفاده قرار گیرند. این ماشین‌ها برای دوندگانی که می‌خواهند از آسیب دیدن مفاصل خود جلوگیری کنند نیز مفید هستند. با آنها می‌توانید ظرف نیم ساعت تا ۳۰۰ کالری بسوزانید.

۵) صخره‌نوردی و قایق‌رانی

دوست دارید در حین ورزش از بالاتنه‌ای تنومند نیز برخوردار گردید؟ صخره‌نوردی و قایق‌رانی راه‌حل این مساله است. این دو فعالیت به بالاتنه‌ای قوی نیاز داشته و کالری زیادی را می‌سوزانند. یکی را انتخاب کرده و در هر نیم ساعت بین ۳۰۰ تا ۳۸۰ کالری از دست دهید. برای این کار به تجهیزات مخصوص این دو ورزش نیاز خواهید داشت.

۶) اسکی

اسکی یکی از ورزش‌های موثر برای سوزاندن کالری است. این ورزش بالاتنه و پایین‌تنه را تحت تاثیر قرار داده و ضربان قلب را بالا می‌برد. به طور متوسط نیم ساعت آن تا ۳۳۰ کالری می‌سوزاند.

۷) کیک بوکسینگ (بوکس همراه با ضربات پا)

وقتی صحبت از ورزش‌های تقویت نفس می‌شود، کیک بوکسینگ به‌صورت بارز مطرح می‌شود. به عنوان یک مزیت مضاعف، بسیاری از کلاس‌های این ورزش شامل تمرینات قدرتی و انعطاف‌پذیری نیز می‌شوند. شما می‌توانید به ازای هر جلسه، بسته به میزان فشردگی تمرین، بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری بسوزانید.

۸) دوچرخه‌سواری

این ورزش چه با دستگاه‌های ثابت خانگی و چه به وسیله دوچرخه‌های واقعی خارج از منزل، یک فعالیت تنفسی عالی است. کلاس‌های دوچرخه‌سواری ثابت امروزه بسیار متداول شده است؛ همانند ورزش‌های دیگر این ورزش نیز دارای تنوع زیاد در میزان فشار وارده بر بدن است که میزان سوختن کالری را به شدت تغییر می‌دهد؛ با این ورزش می‌توانید به ازای هر نیم ساعت ۲۰۰ تا ۴۰۰ کالری بسوزانید.

۹) دویدن

دویدن تقریباً در هر محلی آسان است، تنها چیزی که نیاز دارید یک پیاده‌رو و یک جفت کفش مناسب دو است. می‌توانید میزان قابل توجهی کالری را از دست بدهید. تقریباً ۳۰۰ کالری یا بیشتر در هر نیم ساعت، حتی می‌توانید این مقدار را با ایجاد وقفه و دویدن در مناطق سربالایی افزایش دهید. برای این منظور باید پاهایی قوی داشته باشید. پرورش قدرتی اندام مهم‌ترین مساله برای پیشگیری از صدمات حاصل از ورزش دو است.

۱۰) بلند کردن وزنه

اگر زمان تمرینات وزنه‌برداری به صورت صحیح انجام گیرد کوتاه خواهد بود بنابراین مقدار کالری سوخته شده کمتر است. اما احساس رضایت و سلامت به دلیل آزاد شدن اندورفین ناشی از فعالیت سنگین، در نوع خود محرک‌هایی بسیار شگفت‌انگیز به شمار می‌آید. به علاوه بلندکردن وزنه پی‌ریزی خوبی برای انجام فعالیت‌های دیگر است.

منبع: fitness.com

منبع: روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=93799>

۱۰ نکته درباره تابه‌های رژیمی

- (۱) قبل از انتخاب تابه مورد نظر درباره مارک‌های مختلف موجود در بازار پرس‌وجو کنید تا دقیقا آنچه را که به آن نیاز دارید، خریداری کرده باشید.
- (۲) تابه‌های رژیمی در ابعاد مختلفی در بازار یافت می‌شوند. بنا به نیاز خود و تعداد افراد خانواده اقدام به خرید کنید.
- (۳) قبل از استفاده از ظرف، راهنمای موجود در جعبه را به دقت مطالعه کنید و از جزییات پخت و پز آگاه شوید.
- (۴) بهترین نوع تابه‌های بدون نیاز به روغن، انواعی هستند که به صورت مستقیم روی شعله اجاق‌گاز قرار می‌گیرند.
- (۵) از نجسب بودن سطح درونی و بیرونی تابه و همچنین محکم بودن قفل آن اطمینان حاصل کنید و به سراغ خرید انواعی بروید که گارانتی معتبر دارند.
- (۶) هنگام شستشوی این ظروف از پاک‌کننده‌های زیر مثل سیم ظرف‌شویی استفاده نکنید زیرا با این کار، خاصیت نجسب‌بودن تابه را از بین خواهید برد.
- (۷) هنگام خرید از نسوز بودن دسته تابه مطمئن شوید.
- (۸) گول قیمت‌های پایین را نخورید زیرا نوع مرغوب و استاندارد این تابه‌ها قیمت مشابهی دارند.
- (۹) نکته دیگر اینکه مراقب کیفیت پایین تابه‌های چینی موجود در بازار باشید.
- (۱۰) تابه‌های رژیمی بنا به ابعاد، جنس، نوع و کارایی به قیمت‌های مختلفی در بازار یافت می‌شوند اما نوع تقریباً مرغوب و استاندارد آنها را می‌توانید با قیمت ۴۵ تا ۶۰ هزار تومان خریداری کنید هنگام خرید به این نکته توجه داشته باشید که قیمت بالای کالا، نشان‌دهنده مرغوبیت آن نیست و بهتر است از افرادی که از خرید این نوع تابه‌ها رضایت دارند، کمک بگیرید تا در ازای پرداخت پول، کالای مناسبی را خریداری کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=128894>



vista.ir
Online Classified Service

۱۱ نکته برای چاق نشدن در آخر هفته

تحقیقات نشان داده است که مردم در دوران تعطیلات بیشتر از زمانهای عادی وزنشان بالا می‌رود و این وزن اضافه طی سالها روی هم جمع می‌شود و به چاقی منجر می‌شود. اضافه کردن وزن خیلی راحت تر از کم کردن آن است. به همین خاطر وقتی حتی فقط نیم یا یک کیلو هم وزنشان طی تعطیلات بالا می‌رود، این احتمال وجود دارد که نتوانید آن را پایین بیاورید اما می‌توانید از همین حالا برنامه ریزی کنید که طوری تعطیلات را بگذرانید که دور کمرتان یک سانت هم بیشتر نشود. این ۱۰ نکته را دنبال کنید تا از اضافه وزن دوران تعطیلات در امان بمانید...



(۱) طی روزها تعطیل به طور منظم از غذا و تنقلات استفاده کنید

ممکن است بخواهید یک روز از صبح تا شب چیزی نخورید تا بتوانید در مهمانی شب به اندازه کافی از غذاها و دسرهای خوشمزه استفاده کنید. با اینکه این فکر منطقی به نظر می‌رسد اما نخوردن غذا قبل و بعد از یک مهمانی هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. فقط متابولیسم شما را کند می‌کند و اگر گرسنه به مهمانی برسید، مطمئناً انتخاب‌های ضعیف‌تری هم خواهید داشت و خیلی خیلی بیشتر خواهید خورد.

(۲) از آشپزخانه بیرون بیایید

وقتی بشقاب غذایی که کشیده بودید را کامل خوردید، به اتاق دیگری بروید و خودتان را مشغول صحبت با کسی یا انجام فعالیتی کنید تا فکرتان از غذا بیرون بیاید. اگر مجبورید که برای تمیز کردن در آشپزخانه بمانید، یک تکه آدامس به دهانتان بیندازید تا دیگر به مانده‌های غذا ناخنک نزنید. با این کار از مصرف ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری اضافه که فقط با کمی ناخنک زدن به غذا ایجاد می‌شود، جلوگیری می‌کنید.

(۳) از لیست غذا انتخاب‌های سالمی داشته باشید

غذاهای روز تعطیل لازم نیست حتماً انباشته از روغن و کره و پنیر و شکلات باشد تا خوشمزه به نظر برسد. خیلی از غذاها از سبزیجات تازه درست شده‌اند که می‌تواند انتخابی بسیار سالم باشد. تا آنجا که می‌توانید غذاهایی را انتخاب کنید که کالری، چربی و قند کمتری باشند.

(۴) برای سوزاندن کالری‌های اضافی ورزش کنید

درست است که همه برای روزهای تعطیل خود برنامه دارند اما اگر ۳۰ دقیقه در روزتان را برای فعالیت فیزیکی وقت بگذارید، مطمئن باشید که چیزی را از دست نمی‌دهید. با سوزاندن حداقل ۲۰۰ کالری در روز علاوه بر آن چیزی که می‌سوزانید، از شر اضافه وزن نیز خلاص می‌شوید.

(۵) به کیفیت غذاها توجه کنید نه کمیت آنها

لازم نیست حتماً یک تکه از هر غذایی که در مهمانی وجود دارد، بخورید. دو تا سه مدل غذایی که به نظرتان خوشمزه‌تر می‌آید، کافی است. دقت کنید که از هر غذا مقدار کمی برای خود بکشید چون این غذاها معمولاً پرکالری تر از غذاهایی هستند که به طور معمول استفاده می‌کنید.

(۶) از کشیدن دوباره غذا خودداری کنید

وقتی غذاها به صورت سلف سرویس عرضه می‌شود، این احتمال که به سمت دوباره کشیدن غذا کشیده شوید، خیلی زیاد است اما اگر می‌خواهید دچار اضافه وزن نشوید، یک بار بشقابتان را پر کنید و دیگر سراغ میز غذاها نروید.

(۷) آخر صف غذا کشیدن بایستید

اگر اول همه غذایان را بکشید زودتر از همه هم غذایان را تمام می‌کنید و چون می‌بینید همه هنوز مشغول خوردن هستند، ممکن است دوباره وسوسه شوید که غذا بکشید تا هم‌رنگ جماعت شوید. اگر صبر کنید و اجازه بدهید تقریباً بقیه افراد غذایشان را بکشند و بعد شما سراغ غذا کشیدن بروید، جای شما با آنها عوض خواهد شد.

(۸) هدیه‌هایی سالم و غیرغذایی برای دوستانتان ببرید

آیا واقعاً لازم است که خودتان شیرینی، شکلات یا کارامل درست کنید تا هدیه ببرید؟ با این کار فقط کارهای مصرفی خودتان را بیشتر می‌کنید چون حین درست کردن این دسرهای خوشمزه وسوسه می‌شوید، کمی از ته ظرف و سر طرف ناخنک بزنید یا حتی ممکن است کمی هم برای خودتان کنار بگذارید.

خیلی از افرادی که این هدایا را هم می‌گیرند ممکن است نگران اضافه وزن دوران تعطیلات خود باشند و اگر شما چنین هدایای چاق کننده‌ای

برایشان ببرید مطمئناً از شما متشکر خواهند بود. به جای خوراکی و خوردنی، یک هدیه کوچک برایشان ببرید مثل، شمع، کتاب، یا از این قبیل.

(۹) برای جلوگیری از وسوسه‌ها، از قبل برنامه بریزید

اگر در اداره‌ای کار می‌کنید، مراقب خوراکی‌های پرکالری که همکارانتان می‌آورند که با هم بخورید، باشید. شما هم تنقلات سالم خودتان را سر کار ببرید تا از فرط گرسنگی مجبور نشوید در تنقلات آنها شریک شوید.

(۱۰) یادتان باشد نوشیدنی‌ها هم در شمارش کالری‌ها به حساب می‌آیند

مراقب باشید که چه میزان کالری هم از آب میوه‌ها، نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های حاوی قند وارد بدنتان می‌کنید.

این نوشیدنی‌ها هم کالری اضافه وارد بدنتان می‌کنند و هم جلوی اشتهاپتان را برای غذا می‌گیرند. اگر می‌خواهید کمی بیشتر از خوردن غذاها لذت ببرید، با محدود کردن نوشیدنی‌های مصرفی خود، کالری‌ها را برای غذا ذخیره کنید.

(۱۱) در تعطیلات از اضافه وزن هم جلوگیری کنید

یادتان باشد هر قدمی را که برمی‌دارید منطقی بردارید. فقط غذاهایی را انتخاب کنید که واقعاً دوست دارید و کالری‌های بیشتری را برای خوردن غذاهایی که به اندازه ظاهرشان جالب نیستند، هدر ندهید.

با رعایت کردن نکاتی که در بالا ذکر کردیم، مطمئن هستیم که دچار اضافه وزن نمی‌شوید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=127852>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۱۳ نکته ساده برای لاغری آسان

• نکته ۱: چه مقدار کالری روزانه باید مصرف کنیم تا چاق نشویم؟

این سوال یک فرمول خیلی ساده دارد:

(۱) وزن‌تان را به پوند (هر پوند = ۴۵۳ گرم) در ۲/۲ تقسیم کنید.

(۲) آن را در ۲۴ ضرب کنید. (این مقدار کالری است که برای زنده ماندن باید استفاده کنید).

(۳) با ضرب عددی که شما ۲ به دست آورده اید در ۶/۱ می‌توانید میزان کالری فعالیت خود را به دست آورید. این آن مقدار کالری است که باید روزانه مصرف کنید و چاق هم نخواهید شد. برای کاهش وزن، باید میزان کالری‌هایی که می‌سوزانید از مقدار کالری‌هایی که مصرف می‌کنید کمتر باشد، حال چه با ورزش کردن باشد چه با کمتر خوردن.



• نکته ۲: ساده‌ترین راه برای پایین آوردن کلسترول:

(۱) انگور بخورید، پست انگور حاوی ترکیبی است که به پایین آوردن کلسترول کمک می‌کند.

(۲) سیر بخورید، سیر ماده‌ای است که به طرز نیرومندی کلسترول را پایین می‌آورد. همچنین به پایین آوردن فشار خون نیز کمک می‌کند.

(۳) در روز دو عدد هویج بخورید. همین به تنهایی کلسترول شما را ۱۰ تا ۲۰ درصد پایین خواهد آورد.

(۴) حداقل سه بار در هفته پیاده روی ۳۰ دقیقه ای داشته باشید.

▪ نکته ۳: شب راز لاغری

همه انسان ها در طول زندگی خود یک رژیم غذایی را امتحان می کنند و تقریباً همه آنها در آن شکست می خورند، در دنیای واقعی، برای همه ما دشوار است که به یک رژیم غذایی پایبند بمانیم. آنها که از طریق رژیم غذایی وزن کم می کنند، بعد از مدتی بیشتر از آن وزن از دست رفته را اضافه می کنند. بهترین راه برای دستیابی به کاهش و کنترل وزن ایجاد تغییرات کوچکی در شیوه زندگی تان است.

در زیر به چند راه عالی اشاره می کنیم که به شما کمک می کند بدون هیچگونه رنج و عذاب وزن کم کنید.

(۱) از خوردن صبحانه غفلت نکنید.

تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که صبحانه می خورند، بیشترین موفقیت را در کنترل وزن خود دارند. خوردن صبحانه قند خون شما را تثبیت کرده، چربی سوزی شما را تقویت کرده و اشتهايتان را سرکوب می کند.

(۲) کمی طعم به زندگیتان بدهید.

خردل و فلفل را به برنامه غذایی تان اضافه کنید. همچنین سیر و پیاز را. این مواد غذایی حس چشایی شما را ارضا کرده و باعث می شود کمتر غذا بخورید. و بالاتر از همه اینها، این مواد غذایی ۴۵ تا ۷۵ کالری از کالری های مصرفی تان را پس از هر غذا می سوزاند.

(۳) اشتهايتان را از بین ببرید.

۳۰ دقیقه قبل از غذا، یک خوراک مختصر، سبک و کم کالری بخورید (یک برش طالبی، یک هویج، یک پرتقال، یک گلابی، یک تکه نان گندم کامل و ...) ۳۰ دقیقه طول می کشد تا مغزتان از معده تان پیامی دریافت کند. زمانی که برای خوردن غذا می نشینید، مغز شما این پیام را دریافت کرده است که دیگر گرسنه نیستید. و با این روش خیلی کمتر غذا خواهید خورد.

(۴) به موسیقی مناسب گوش کنید.

قبل از اینکه برای خوردن غذا پشت میز بنشینید، موسیقی آرامبخش را روشن کنید. تحقیقات ثابت می کند که با گوش دادن به موزیک ملایم شما خیلی آرام تر غذا خواهید خورد. کمتر هم غذا خواهید خورد.

(۵) بلافاصله بعد از خوردن غذا دندان هایتان را مسواک کنید.

مسواک زدن دندان ها بعد از خوردن غذا، اشتهايتان را فرو خواهد نشاند. چرا؟ به خاطر اینکه خمیر دندان نعنائی حس چشایی شما را سرکوب کرده و تمایل کمتری به غذا و تنقلات بیشتر پیدا خواهید کرد.

(۶) خواب کافی داشته باشید.

خیلی از آدم ها از روی گرسنگی غذا نمی خورند، بلکه از روی خستگی به سمت غذا روی می آورند. پس به جای اینکه ۱۵ دقیقه برای خوردن یک کاسه بستنی وقت بگذارید آن ۱۵ دقیقه را صرف یک استراحت کوتاه کنید. همچنین اطمینان یابید که ۷ الی ۸ ساعت خواب شب را به طور کامل داشته باشید.

▪ نکته ۴: حرکات کششی

اگر تصور می کنید که حرکات کششی بهترین راه برای شروع تمرینات تان است، کاملاً در اشتباهید. انجام حرکات کششی روی عضلات سرد ممکن است منجر به آسیب دیدگی شود. مهم نیست که چه ورزشی می خواهید انجام دهید، بهتر است قبل از شروع ابتدا بدن تان را گرم کنید و بعد حرکات کششی را انجام دهید. بهترین روش برای گرم کردن نوعی سبکی از همان ورزشی است که می خواهید انجام دهید. مثلاً اگر می خواهید پیاده روی کنید، ورزشتان را با ۵-۳ دقیقه پیاده روی کند شروع کنید. تمرینات کششی ملایم را نیز بعد از تمرینات انجام دهید نه قبل از آن.

▪ نکته ۵: برای متناسب شدن اندامتان هیچ وقت دیر نیست

اگر سنتان بالای ۵۰ سال باشد دلیل بر این نیست که نمی توانید ورزش کنید، حتی اگر هیچ وقت در طول عمرتان ورزش نکرده باشید. با وجود سال ها زندگی یکجانشینی، هنوز هم می توانید به ورزش و تناسب اندام روی بیاورید. در یک تحقیق مشخص شد افرادی که در زندگی گذشته خود ندرتاً ورزش می کرده اند، به همان اندازه کسانی که ۱۰ سال به طور منظم ورزش می کرده اند، می توانند به تناسب اندام دست یابند.

▪ نکته ۶: چرا با بالا رفتن سن کاهش وزن دشوارتر می شود؟

تغییراتی که با بالا رفتن سن در متابولیسم، ساخت بدن، نیازهای غذایی، و میزان فعالیت بدن ایجاد می شود، کاهش وزن را کمی دشوارتر می

کند. با بالا رفتن سن، متابولیسم بدن کندتر می شود و بدن کالری کمتری می سوزاند. اما، دلیل این سوزاندن کمتر کالری، این است که میزان فعالیت ما نیز کاهش می یابد. فعالیت جسمانی و ورزش بدون شک بهترین راه برای مقابله با کند شدن متابولیسم بدن می باشد.

- نکته ۷: چه مقدار باید ورزش کنیم تا بدن به چربی سوزی برسد؟

گرچه ۱۵ دقیقه ورزش کمی چربی می سوزاند، به طور کل ۳۰ دقیقه طول می کشد تا بدن به سراغ ذخیره چربی های بدن برود. اگر قصد دارید وزنتان را پایین بیاورید، باید ۳۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط مثل پیاده روی، را سه روز در هفته در برنامه خود قرار دهید.

- نکته ۸: بهترین ورزش برای کاهش وزن کدام است، پیاده روی یا دو؟

یک کیلومتر پیاده روی به همان اندازه یک کیلومتر دویدن کالری می سوزاند. علاوه، پیاده روی فواید خاصی برای کاهش وزن دارد. نیمی از سوخت بدن در حین پیاده روی از چربی ها تامین می شود. اما طی دویدن، کمتر از یک سوم کالری های سوخته شده از چربی ها تامین می شود.

- نکته ۹: بیشترین منبع چربی برای خانم ها کدام است؟

برخلاف آنچه که تصور می کنید، چربی های بدن شما به خاطر خوردن گوشت یا شیرینی جات نیست. مقصر اصلی همان سس سالادتان است که ۹ درصد از چربی مصرفی شما را تشکیل می دهد. به جای سس سعی کنید از آبلیمو، فلفل و کمی نمک برای چاشنی سالاد استفاده کنید.

- نکته ۱۰: آیا عادت دارید شب ها غذا بخورید؟

شما می توانید هر وقت که میل داشتید غذا بخورید. اکثر افراد تصور می کنند که اگر شامشان را در هنگام بخورند مستقیماً در بدنشان تبدیل به چربی خواهد شد. طبق یک تحقیق جدید، هیچ جای نگرانی نیست. محققان دریافته اند، افرادی که بیش از ۵۲ درصد از کالری های مصرفیشان را بعد از ساعت ۵ عصر مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که بیشتر کالری های مصرفیشان را در طول روز مصرف می کنند، چربی بیشتری به دست نمی آورند. مهم مقدار کالری هایی است که در روز مصرف می کنید نه ساعت مصرف آن. این یک تحقیق جدید است که به تازگی سر و صدای زیادی به پا کرده است.

- نکته ۱۱: آب بخورید... وزن کم کنید.

خیلی از افراد نمی دانند که آب راه بسیار خوبی برای از بین بردن اشتهاست. افراد زیادی تشنگی را با گرسنگی اشتباه می گیرند و در نتیجه پرخوری می کنند. دفعه بعد که خواستید به خوردن تنقلات روی بیاورید، به جای آن یک لیوان بزرگ آب بنوشید. اگر هنوز گرسنه تان بود، احتمالاً یک خوراک مختصر می تواند گرسنگیتان را تا وعده غذایی بعد از بین ببرد.

- نکته ۱۲: آجیل و قلبی سالم

اکثر ما خوب می دانیم که آجیل حاوی میزان زیادی چربی است. از این رو آن هایی که خیلی نگران وزنشان هستند، از خوردن آن خودداری می کنند. اما آیا می دانستید که چربی موجود در آجیل از جمله چربی های غیر اشباع بسیار سالم است؟ تحقیقی جدید نشان می دهد که افرادی که بیشترین میزان آجیل را می خورند، کمترین احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را دارد.

- نکته ۱۳: بهترین راه برای کسب آنتی اکسیدان های ضد پیری

آب انگور بنوشید. آنتی اکسیدان موجود در یک لیوان آب انگور معادل آنتی اکسیدان موجود در ۱۲ موز، ۱۱ هلو و ۴۱ فنجان کاهو می باشد.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305600>

۱) نوشیدن فراوان آب را فراموش نکنید.

اغلب مردم تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرند، بنابراین به دفعات احساس گرسنگی می‌کنند و به اصطلاح ریزه‌خواری می‌کنند. بنابراین دفعه بعدی که احساس گرسنگی کردید ابتدا آب بنوشید. نوشیدن آب به شما احساس سیری هم می‌دهد. بعضی از کارشناسان معتقدند که باید قبل از خوردن غذا آب بنوشید. با عادت کردن به نوشیدن آب نه تنها جلوی احساس کاذب گرسنگی را می‌گیرید، بلکه مایعات مورد نیاز یک روز خود را به راحتی تامین می‌کنید.



۲) هدف‌های واقع بینانه و قابل دسترس تعیین کنید.

کم کردن نیم یا یک کیلو وزن در هفته امکان‌پذیر است. برنامه‌های رژیمی

سخت معمولا در ابتدا باعث کاهش ۷ تا ۸ کیلو وزن می‌شوند، ولی این کاهش وزن در حدود ۶ ماه قبل از رژیم بعدی جبران می‌شود. در صورتی که با کاهش وزن تدریجی به راحتی و بدون هیچ‌گونه فشاری به بدن و بدون این که بازگشت وزنی برای آن وجود داشته باشد، می‌توانید به وزن ایده‌آل برسید.

همیشه اهدافی را برای خود انتخاب کنید که دسترسی به آن امکان‌پذیر باشد.

۳) فقط نخورید، بلکه استراحت هم بکنید.

با عجله غذا خوردن باعث پرخوری می‌شود. هر وقت خواستید چیزی بخورید میز را بچینید. آگاهانه جایی برای نشستن انتخاب کنید و لقمه‌ای را که می‌خورید، مزه مزه کنید تا طعم هر غذایی را که می‌خورید، احساس کنید. تند تند غذا را فرو ندهید. غذا را به آرامی و با مکث بخورید و بین لقمه‌های خود استراحت کوتاهی کنید.

غذاها را کاملا بجوید و از هر غذا به مقدار لازم در ظرف خود بکشید و به همان مقدار اکتفا کنید، به طور مثال سعی کنید کمی از چپس داخل پاکت به طور جداگانه در یک کاسه بریزید و همان مقدار را میل کنید و از پاکت چپس جهت خوردن استفاده نکنید. یا به مقدار لازم، برنج در بشقاب خود کشیده میل کنید و به همان یک مرتبه اکتفا کنید و با آرامش همان مقدار را بخورید.

۴) ده دقیقه صبر کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که میل شخص به خوردن به طور متوسط ۱۰ دقیقه طول می‌کشد، بنابراین قبل از این که تسلیم امیال خود شوید، ۱۰ دقیقه فکر خود را به جای دیگری معطوف کنید. به فهرست کارهایی که باید انجام دهید مراجعه کنید و کاری که شما را ارضا می‌کند انجام دهید. از آشپزخانه و محیطی که غذا هست خارج شوید تا این زمان طی شود. می‌توانید از نوشیدن آب هم در طی این ده دقیقه کمک بگیرید. پس از این مدت خواهید دید که اشتها و تمایل شما به غذا خوردن از بین رفته یا شدیداً کم شده است.

۵) به دفعات و در حجم کم غذا بخورید.

کسانی که وزن خود را ثابت نگه می‌دارند، به طور متوسط در طی روز ۵ مرتبه غذا می‌خورند. خوردن غذا به دفعات و با حجم کم باعث کم شدن اشتها، افزایش انرژی، بهتر شدن روش غذا خوردن و حتی تسریع متابولیسم می‌شود، زیرا فرآیند هضم باعث سوختن کالری می‌شود. با این کار نه تنها کالری مورد نیاز خود را با فاصله کمتر تامین می‌کنید و هیچ‌گاه دچار گرسنگی شدید نمی‌شوید، بلکه خود را عادت می‌دهید که با حجم کمتر غذا به راحتی احساس سیری کنید.

۶) برنامه‌های خود را هفته به هفته تهیه کنید.

برنامه غذایی خود را به طور روزانه تنظیم نکنید، زیرا اگر ناگهان تغییرات زیادی به وجود آید، موفق به اجرای آن نخواهید شد. در عوض هر هفته یک تغییر جهت ایجاد تنوع در آن به وجود آورید؛ مثل تغییر در نوع ناهار، خوردن میوه و ... با این کار خود و بدن خود را به کار و روشی یکسان عادت می‌دهید و از پرخوری دور می‌مانید.

۷) میزان مصرف پروتئین را کمی بالا ببرید.

تحقیقات نشان می‌دهد که پروتئین نسبت به کربوهیدرات یا چربی، احساس سیری طولانی تری به انسان می‌دهد. تحقیقات انجام شده در

اسکاتلند، دانمارک، سوئد و انگلستان نشان می دهد کسانی که هنگام صبحانه یا ناهار از پروتئین بیشتری استفاده کنند، در وعده های غذایی بعدی کمتر گرسنه می شوند. همچنین پروتئین ها برای هضم به کالری بیشتری نیاز دارند. به هر حال عجله نکنید و از منابع پروتئینی کم چربی بیشتر استفاده کنید، مانند لبنیات کم چرب به خصوص ماست کم چرب و گوشت های کم چرب مثل ماهی.

(۸) از نوشابه های گازدار پرهیز کنید.

نوشیدنی های گازدار بدون ارزش غذایی و پرکالری هستند. مایعات به اندازه جامدات اشتها را ارضا نمی کنند. طی یک تحقیق در دانشگاه وردو معلوم شد کسانی که روزانه از آب نبات و پاستیل، ۴۵۰ کالری می گیرند، نسبت به کسانی که نوشابه خورده اند، کمتر چاق شده اند، بنابراین اگر دوست دارید چیز بیشتری بخورید بهتر است آن چیز جویدنی باشد نه نوشیدنی. اگر واقعا تشنه هستید به جای نوشابه آب یا چای تلخ بنوشید.

(۹) یاد بگیرید که کالری غذاها را محاسبه کنید.

قضاوت صحیح در مورد اندازه پروتئین ها و میزان کربوهیدرات ها و چربی ها و در نهایت میزان کالری غذاها کار ساده ای است. از فاشی ها و پیمانه های مخصوص استفاده کنید. می توانید از راهنمای میزان کالری و مقدار مواد مغذی که در کتاب های تغذیه ای موجود است، استفاده کنید. هرگاه دانستید که هر میوه یا هر تکه نان یا هر غذای دلخواهی، چه میزان کالری دارد به راحتی می توانید میزان مصرف خود را تنظیم کنید.

(۱۰) جایگزین های مناسب را پیدا کنید.

پس از شناخت کالری غذاها، به دنبال جایگزین های غذاهای کم کالری به جای غذاهای پرچرب و شیرین باشید. به طور مثال از کشمش به جای شکلات و یا از ذرت بو داده به جای سرخ شده استفاده کنید و یا در کیک های شکلاتی، به جای شکلات از توت فرنگی یا سایر میوه ها استفاده کنید.

(۱۱) برای مهمانی ها برنامه ریزی کنید.

وقتی به مهمانی می روید، برای این که دچار احساس گناه و عذاب وجدان ناشی از خوردن غذا نشوید، سعی کنید از غذاهای کم چرب و کم کالری، خصوصا سبزیجات و سالاد و مواد کم سرخ شده در بشقاب خود بکشید و اطمینان خاطر داشته باشید که علاوه بر همراهی با دیگران، با دریافت حداقل کالری، از مهمانی هم لذت برده اید.

(۱۲) افکار مثبت داشته باشید.

کارشناسان بر این باورند که اعتماد به نفس کم، باعث پرخوری می شود. سعی کنید به جای نکات منفی به نکات مثبت وجود خود بیندیشید. لباس هایی بخرید که با وزن فعلی شما موزون است. همیشه باور کنید، با تصمیمی که گرفته اید و با اراده ای که کرده اید به آرزوی خود خواهید رسید و روز به روز از سایز بدن شما کم خواهد شد. هیچگاه ناامید نشوید و از خود تنفر پیدا نکنید.

(۱۳) به خودتان استراحت دهید.

هیچ کس نگفته که برای رسیدن به هدف نباید مرتکب خطا شد. هر وقت دچار لغزش شدید، از نو شروع کنید. اگر یک شب در خوردن زیاده روی کردید، صبح روز بعد فقط به این مساله فکر کنید که چه فایده ای برای شما داشته است و سعی کنید آن را تکرار نکنید، نه این که به علت اشتباه خود، برنامه و تصمیم خود را برای کاهش وزن کنار بگذارید.

(۱۴) راحت باشید.

یک تحقیق دانشگاهی نشان می دهد بعضی مردم هنگام استرس، یعنی زمانی که کورتیزول (هورمونی که هنگام استرس آزاد می شود) بالایی دارند، دچار پرخوری می شوند. در هنگام استرس انسان تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای پرچرب پیدا می کند.

ترکیب کورتیزول و انسولین (هورمون تنظیم کننده ی قند خون) باعث ذخیره چربی حتی هنگام رژیم لاغری می شود. اگر استرس در زندگی شما تبدیل به دژی استوار شود، به یوگا، مدیتیشن یا تمرینات ساده ی تنفسی پناه بیاورید. به یاد داشته باشید پرخوری عصبی در هنگام استرس در خانم ها بیشتر از آقایان دیده می شود، بنابراین سعی کنید آرامش خود را در تمام لحظات زندگی به خصوص در هنگام اجرای رژیم لاغری، بیشتر حفظ کنید.

(۱۵) فعالیت خود را بیشتر کنید.

همان گونه که می دانید یکی از راه های سوزاندن کالری، افزایش فعالیت روزانه است. به یاد داشته باشید که انجام فعالیت های روزانه ی منزل،

تنها خستگی به دنبال دارد و جزو فعالیت‌های بدنی و ورزشی به حساب نمی‌آید. اگر وقت لازم برای انجام ورزش را ندارید، سعی کنید از فرصت‌های موجود بهتر استفاده کنید؛ مثلاً هنگام خرید، به جای استفاده از اتومبیل، پیاده بروید و یا سعی کنید فرزند خود را پیاده به مدرسه برسانید و... ساعات آزاد خود را با برنامه‌های ورزشی تلویزیون هماهنگ کرده و با آن به انجام تمرینات ورزشی بپردازید. مطمئن باشید با اجرای همین فعالیت‌های ساده، گام بزرگی در کاهش وزن خود برداشته‌اید.

(۱۶) به مرور از حجم غذای خود کم کنید.

سعی کنید به تدریج از مقدار غذای مصرفی خود در شام و ناهار کم کنید. وقتی شام را بیرون از منزل صرف می‌کنید، در مقابل وسوسه‌ی تمام کردن غذای بشقاب مقاومت کرده و یک سوم غذای خود را کنار بگذارید و از پیش خدمت یک طرف یک بار مصرف گرفته و آن را برای ناهار روز بعد خود کنار بگذارید. در منزل نیز سعی کنید از مقدار همیشگی، کمتر بخورید و یا از غذای بشقاب خود کنار بگذارید. این روش ساده می‌تواند باعث کاهش روزانه‌ی مصرف انرژی در حدود ۵۰۰ کالری شود.

(۱۷) غذای خود را با سس‌های خانگی خوشمزه کنید.

همان طوری که می‌دانید سس‌ها و افزودنی‌های آماده، سرشار از چربی و حاوی کالری فراوان هستند. شما می‌توانید جهت طعم‌دار کردن غذا از افزودنی‌های تهیه شده در منزل که کم‌چربی هستند، ولی می‌توانند به غذا یا سالاد شما طعم مطبوع دهند، استفاده کنید. به طور مثال به جای سس مایونز از روغن زیتون با کمی ماست کم‌چرب و آب لیمو جهت خوشمزه کردن سالاد استفاده کنید. همچنین می‌توانید از این سس خانگی برای ساندویچ یا سایر غذاها هم استفاده کنید.

(۱۸) به خودتان زنگ تفریح بدهید.

اگر شما در هر ۲۱ وعده غذایی در هفته، در دو وعده به عنوان زنگ تفریح، هر چه دلتان می‌خواهد بخورید، در ادامه‌ی رژیم دچار یاس و ناامیدی نمی‌شوید و احساس محرومیت کمتری به شما دست می‌دهد. با این کار می‌توانید به راحتی و بدون این که نخوردن غذاهایی خاص باعث رنجش و فشار عصبی شما شود، به مدت طولانی به رژیم لاغری خود ادامه دهید و در مهمانی یا گردش خارج از منزل، بدون هیچ‌گونه فشار عصبی، لذت ببرید.

(۱۹) با ۱۰ درصد شروع کنید.

کسانی که با هدف کاهش ۱۰ درصد از وزنشان، برنامه لاغری دراز مدت خود را شروع می‌کنند، شانس بیشتری برای رسیدن به موفقیت نهایی دارند. کاهش وزن اولیه، نوید دهنده‌ی بیش‌ترین سلامتی است، زیرا چربی شکم اولین چیزی است که باید با آن مقابله کرد. (۲۰) برای خودتان یادداشت بنویسید.

برای این که در رژیم خود ثابت قدم بمانید، برای خودتان یادداشت‌هایی روی یخچال و کابینت نصب کنید. یک علامت «ایست» روی آن بگذارید یا بنویسید: از این غذا آن قدر بخور که بتوانی آن لباس را بپوشی؟ یا این کالری‌ها ارزش عواقب آن را دارد؟ همچنین اشتباهات خود را به طور روزانه یادداشت کنید و به خود امتیاز دهید و سعی کنید هر روز امتیازهای مثبت خود را زیاد کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=305873>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۲۵ تکنیک ساده برای لاغری سریع

ایراد بزرگ اغلب رژیم غذایی، سخت بودن آن‌هاست که غیر عملی‌شان می‌کند. با در پیش گرفتن راه‌های کوچک و عملی، سریعتر و بهتر به هدف



نزدیک می‌شوید

الان وقت آن رسیده که به خود بیایید و چنانچه تصمیم دارید لاغر شوید، فکری اساسی کنید. به نظر می‌آید دنبال کردن رژیم غذایی منظم و ورزش‌های روزانه کار ساده‌ای نیست و تنها به چند روز اول برنامه رژیم اختصاص دارد. در ضمن شروع یک رژیم غذایی مناسب کار راحتی نیست و پشت‌کار و انگیزه بسیار می‌خواهد. اما بهترین راه برای شروع این رژیم‌های سخت چیست؟ مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به نتیجه‌ای مطلوب این است که رژیم خود را با تغییرات کوچکی در برنامه غذایی‌تان شروع کنید و یک دفعه سراغ رژیم‌های سخت و طاقت‌فرسا نروید. مثلاً می‌توانید برای شروع به‌جای استفاده از شیر پرچرب از شیر کم‌چرب استفاده کنید همین اقدام ساده تحول بزرگی در برنامه غذایی شما به‌وجود می‌آورد. تغییرات کوچک بسیاری وجود دارد که منجر به کاهش وزن چشمگیری می‌شود.

این‌جا ۲۵ شیوه ساده برای شما گفته شده است: شما می‌توانید ۵ تا از

راحت‌ترین و مناسب‌ترین آن‌ها را برای شروع انتخاب کنید و پس از پایان هفته اول ۵ تای دیگر را به آن اضافه کنید و همین‌طور پیش بروید. همه رژیم‌ها در مورد تمام افراد کارساز نیستند! پس این شما هستید که باید ببینید کدام یک از این شیوه‌ها برای شما مناسب است!

• برنامه رژیم غذایی

معمولاً بهترین چیزها در ابعاد و بسته‌بندی‌های کوچک عرضه می‌شوند. این‌جا به ترفندی ساده اشاره می‌کنیم: شما می‌توانید غذاهای پرکالری مانند پنیر و شکلات را به ابعاد کوچک‌تر تقسیم کنید. مطمئناً هنگام مصرف که به سراغ آن‌ها می‌روید کمتر می‌خورید چرا که در این موقع تعداد مطرح است.

خوردن سس و خامه را به‌طور کامل کنار نگذارید. اگر از خوردن انواع سس‌ها و خامه لذت می‌برید آن را به‌طور کامل از برنامه غذایی‌تان حذف نکنید. تنها به‌جای استفاده از نوع پرچرب آن‌ها سراغ محصولات کم‌چرب بروید.

خود را به نوشیدن آب عادت دهید. به‌جای خوردن تنقلات پرچرب و پرکالری بین وعده‌های اصلی غذا به سراغ نوشیدن آب بروید. نوشیدن آب نه تنها به سلامتی بدن کمک می‌کند بلکه برای لاغری دور کمر نیز مؤثر است. پس نوشیدن آب را فراموش نکنید.

از خوردن سوپ‌های پرچرب خودداری کنید. پس از آماده شدن سوپ آن را در یخچال بگذارید تا خنک شود در این حالت چربی موجود روی سوپ جمع می‌شود و شما می‌توانید چربی آن را با قاشق گرفته و کنار بگذارید.

مراقب خوردنتان در رستوران‌ها باشید! در رستوران‌هایی که می‌دانید غذاهای آن پرچرب است بهتر است به گارسن بگوئید قبل از آوردن غذای شما، نیمی از آن را در ظرف یک بار مصرف بگذارد تا آن را برای وعده دیگری مصرف کنید. در این صورت شما می‌توانید حجم غذای مصرفی‌تان را کنترل کنید.

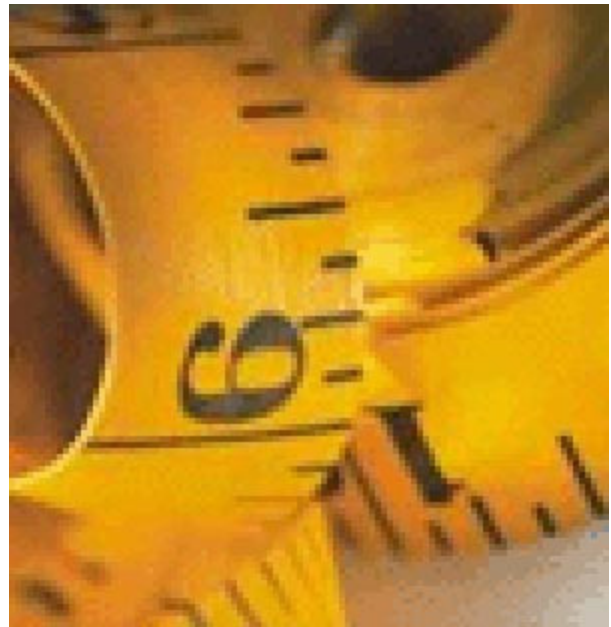
به هوس‌هایتان بهاء دهید! چنانچه هوس خوردن چیزی شیرین می‌کنید از خوردن آن هراس نداشته باشید بلکه آن را با میل و رغبت بخورید. البته بهتر است سراغ خوردنی‌های سالم‌تر مثلاً میوه بروید.

رژیم سبزیجات و میوه را کم‌کم شروع کنید! اگر قبلاً سبزیجات و میوه در برنامه غذایی‌تان چندان جایی نداشته پس بهتر است مصرف آن را در مقادیر کم آغاز کنید.

آنها را جایگزین غذاهای پرچرب کنید.

حواستان به خوردن غذاهای پرچرب باشد! به‌دنبال راه ساده‌ای برای تشخیص دادن غذاهای پرچرب هستید؟ پس قبل از مصرف خوردنی‌ها به میزان کالری و فیبر موجود در آن توجه کنید.

هنگام خوردن مشغول انجام کارهای دیگر نشوید و تمام حواستان را معطوف خوردن کنید! چنانچه هنگام غذا خوردن مشغول خواندن کتاب یا نگاه کردن به تلویزیون شوید متوجه میزان غذایی که خوردید نمی‌شوید. در ضمن لذت کافی از غذا خوردن نمی‌برید. از این به بعد هر وقت می‌خواهید



غذا بخورید صرفاً غذا بخورید و انجام کار دیگری را با آن همراه نکنید. غذایان را آرام و با نهایت لذت بخورید. لقمه‌های خود را کامل بجوید. در صورتی که غذایان را با آرامش بیشتری بخورید تا ناخودآگاه حجم غذایان کاهش می‌یابد.

خوردنی و غذاهای جدید را امتحان کنید! تنوع خوردنی‌ها و غذایان را بیشتر کنید. شاید این تنوع تأثیر به‌سزائی در رژیم غذائی‌تان بگذارد.

در هر وعده غذائی سعی کنید اندکی از غذایان را در ظرف بگذارید. ببینید هنوز تمایلی به خوردن آن دارید یا نه!

مطمئن شوید حجم غذایان چقدر است. از میزان کالری و فیبر موجود در غذائی که مصرف می‌کنید مطمئن شوید. در این صورت می‌توانید هنگام زیاده‌روی کردن در خوردن به خود هشدار دهید!

جایگزین سالم‌تری برای غذاها پیدا کنید. برای مثال به‌جای استفاده از شیر پرچرب، از شیر کم‌چرب استفاده کنید و به جای خوردن نان‌های معمولی از نان سبوس‌دار استفاده کنید.

سعی کنید به جای خوردن غذاهای بیرون خودتان غذایان را آماده کرده و سرکار ببرید. آماده کردن غذا می‌تواند به شما کمک کند تا به حجم غذایان نیز واقف شوید، علاوه بر آن مسلماً خوردن غذای خانگی سالم‌تر از غذاهای پرچرب بیرون است.

از خوردن دسر هراس نداشته باشید. لزوماً برای دنبال کردن رژیم غذائی نباید بسیاری از مواد غذائی و خوردنی‌ها را از برنامه غذائی حذف کنید بلکه بهتر است به میزان درست و به اندازه کافی از هر ماده غذائی مصرف کنید.

آنچه را که نیاز دارید بخواهید. به اطرافیانتان گوشزد کنید که شما تحت رژیم غذائی هستید، پس شما را وادار به خوردن نکنند. سعی کنید آنچه را که فکر می‌کنید در لاغری شما مؤثر است مصرف کنید.

- برنامه‌های تناسب اندام
- تکنیک‌های نرمش و استفاده از تردمیل را تغییر دهید. هنگامی که روی تردمیل راه می‌روید، دسته‌های آن را با فشار نگه ندارید. آن‌ها را تنها برای حفظ تعادل نگه دارید و به آنها تکیه نکنید.
- برنامه ورزشی‌تان را با برنامه ورزشی اعضای خانواده هماهنگ کنید. شما ورزش کردن را به‌منظور کاهش وزن‌تان انجام می‌دهید در حالی که فرزندان‌تان این کار را برای تفریح و حفظ سلامتی‌شان انجام می‌دهند.
- پیاده‌روی‌تان را بیشتر کنید. چنانچه پیاده‌روی روزانه‌تان امری عادی شده است، بهتر است میزان پیاده‌روی و سرعت آن را تغییر دهید.
- تا حد امکان استفاده از ماشین را کنار بگذارید و سعی کنید بیشتر پیاده کارهایتان را انجام دهید. در صورت نیاز اگر از ماشین استفاده می‌کنید تا جایی که ممکن است آن را دورتر از مقصدها پارک کنید و پیاده به مقصد بروید.
- ۱۰۰ قدم بیشتر راه بروید. حتی اگر اندکی برنامه نرمش روزانه‌تان را افزایش دهید به کاهش وزن‌تان کمک بسیار می‌کند. مثلاً امروز به جای استفاده از آسانسور و پله‌برقی از پله‌ها استفاده کنید.
- کمتر از دیگران کمک بگیرید. برای نظافت منزل شخصاً اقدام کنید و ماشین‌تان را خودتان بشوئید. برای خرید به سوپر محل زنگ زنید و خودتان پای پیاده به خرید بروید.
- برنامه زندگی
- بعد از هر وعده غذائی حتماً مسواک بزنید چرا که این عمل چراغ هشدار است برای شما که خوردن‌تان را متوق کنید.
- کمدها را زود به زود مرتب کنید و از شر لباس‌هایی که به شما نمی‌آید خلاص شوید. بهتر است لباس‌های سایز بزرگ‌تان را هم کنار بگذارید. لباس‌هایی را که سایز کوچک‌تری دارند جلوی دید بگذارید تا انگیزه بیشتری برای لاغری پیدا کنید.
- کاهش وزن‌تان را یادداشت کنید. ممکن است این کار در عمل سخت به‌نظر برسد. اما هر بار که متوجه می‌شوید چقدر لاغر شده‌اید انگیزه‌تان برای ادامه برنامه رژیم و کاهش وزن بیشتر می‌شود.
- زندگی ایده‌آل اولین نشریه دارای استاندارد بین‌المللی ایران
- مجله زندگی ایده‌آل از بدو تولد و حتی پیش از آن همواره به‌دنبال ارائه سبکی استاندارد و با کیفیت از زندگی برای شهروندان ایرانی بوده است. اما تأکید بر ارتقاء کیفیت زندگی در تمام ابعاد که جزو اهداف نشریه محسوب می‌شد، ما را بر آن داشت تا خود نیز برای ارائه محصولی با بالاترین کیفیت ممکن به‌دنبال اعمال استانداردهای لازم بر کارمان باشیم.
- همان‌طور که در تعاریف مدیریتی مدرن و بین‌المللی آمده، کیفیت محصول تنها یکی از شاخص‌های تعیین‌کننده عملکرد یک سازمان است و برای

سنجش توانائی‌ها و ارزش‌های یک سازمان باید از همه جوانب به دنبال کیفیت‌هایی برتر و استاندارد بود.

بدین ترتیب آنچه برای زندگی ایده‌آل در اولویت قرار گرفت، بررسی سطح کیفی سازمانی نشریه بود که می‌توانست به تولید و ارائه محصولی قابل قبول بیانجامد. بر این اساس کیفیت مطالب نشریه، شکل هنری مجله، چاپ و فروش آن به تنهایی تضمین کننده برتری ما نبود و نیاز به مدیریتی بود که از نظر آموزش، ارتباط و سازماندهی در حد استاندارد باشد.

این استاندارد زمینه‌ای فراهم می‌کرد تا مدیریت نشریه زندگی ایده‌آل به‌عنوان یک سازمان فرهنگی از نگاه سلیقه‌ای فاصله گرفته و با رعایت ضوابط قابل قبول از نظر مجامع مختلف بتواند در سطح بین‌المللی با دیگر نشریات رقابت کند.

احساس نیاز به کسب چنین استانداردی باعث شد تا زندگی ایده‌آل از همان اولین روزهای آغاز به کار خود در سال ۱۳۸۵ تلاش برای رسیدن به حد نصاب‌های لازم را آغاز کند. در این زمینه شرکت C.I.U.K انگلیسی که تحت نظارت بزرگترین سازمان اعتباردهی دنیا UKAS در زندگی ایده‌آل را تأیید کرد.

این آخرین ویرایش از استانداردهای مدیریت کیفیت ایزو ۲۰۰۰ - ۹۰۰۱ است که هم سازمان‌های خدماتی و هم سازمان‌های تولیدی را تحت پوشش دارد. این استاندارد با در برگیری کل یک سازمان و نه فقط محصول آن به معنای تضمین جنبه‌های مختلفی از یک فعالیت در شرایطی ایده‌آل است. براساس اسن استاندارد سازمان همیشه در حال ارتقاء و بهبود شرایط خود است که طی پروسه توقف ناپذیر به افزایش دایمی دانش فنی بپردازد و برخورد اجتماعی مناسب با مشتری و نگاهی آینده‌نگر نسبت به فعالیت‌های شخصی درون سازمانی و مدیریتی داشته باشد. شاید عجیب به نظر برسد که یک سازمان فرهنگی و مدیریت یک نشریه به دنبال چنین استانداردهایی است. اما ما معتقدیم که حتی یک فرد هم در زندگی شخصی و خانوادگی باید به دنبال استانداردسازی باشد.

می‌توان گفت استاندارد کردن به معنای شناسایی خطاهای بالقوه انسانی و سازمانی است، پیش از آن که این خطا اتفاق بیفتد و موجب زیان شود. با شناسایی این خطاها می‌توان راهکارهایی برای جلوگیری از وقوع آنها طراحی کرد و بدین ترتیب سازمان را در مسیر بهبود مستمر قرار داد.

نگاه مدیریتی جدید می‌گوید سازمان امروز باید با فردا متفاوت باشد. سازمانی که استانداردها را رعایت می‌کند با کمترین ریسک ممکن مواجه است و با استراتژی‌ها و ایده‌های متفاوت، خود را از سازمان‌هایی که استاندارد نیستند جدا کند.

براساس استاندارد ایزو ۲۰۰۰ - ۹۰۰۱ ما به‌طور دایم با مشتریان خود در ارتباط خواهیم بود و آنها را شریک خود می‌دانیم. بر این اساس مشتری حق اظهار نظر، گلایه، انتقاد و پیشنهاد دارد. در زندگی ایده‌آل به‌عنوان یک نهاد استاندارد شده، همه انتقادات و پیشنهاداتی که از طرف مشتریان مطرح می‌شود مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته و از بهترین‌ها استفاده خواهد شد. این استاندارد به معنای در پیش گرفتن خط مش‌های کوتاه و بلند مدت است که همه باید در یک جهت باشند: "رضایتمندی مشتری"

این چیزی است که ما به آن بهاء می‌دهیم و در پی آن هستیم. در شماره‌های آینده زندگی ایده‌آل خواهیم گفت که کسب استاندارد ایزو در عمل به چه معنایی است و شرکت C.I.U.K چگونه و به چه ترتیب کیفیت مدیریتی زندگی ایده‌آل را بررسی کرده و مورد تأیید قرار داده است.

همچنین خواهیم گفت که بودن تحت نظارت یک استاندارد بین‌المللی، متضمن چه کنترل‌ها و تست‌های دائمی است و به این ترتیب چگونه استاندارد موجب ارتقاء کیفیت مدیریت و همین‌طور محصول یک مجموعه می‌شود و باز هم خواهش همیشگی "در توسعه فرهنگ زندگی ایده‌آل" ما را یاری کنید.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=288954>

۳ کیلوگرم کاهش وزن با حبوبات

عده ای بر این باورند که عدس، نخود و لوبیا چاق کننده اند، درحالی که کاملاً برعکس است، در بسیاری از کشورها، حبوبات بخش اصلی غذای روزانه مردم است. ظاهراً اسپانیایی ها بیشتر از همه حبوبات مصرف می کنند و انگلیسی ها مجبورند هرساله ده ها میلیون تن لوبیا وارد کنند تا ذائقه ملی شان را راضی نگه دارند.

اگر شما نیز فکر می کنید حبوبات ارزش غذایی ندارند و فقط تولید نفخ و چاقی می کنند، کاملاً در اشتباهید. حبوبات سرشار از پروتئین، فیبر و مواد معدنی به ویژه منیزیم هستند و تنها چیزی که ندارند چربی است، چه



بهتر، یک فنجان لوبیا قرمز، عدس یا نخود پخته شامل ۱۴ گرم پروتئین است (معادل پروتئین موجود در یک پرس غذای گوشتی). همچنین در آن ۹ گرم فیبر (معادل یک کاسه غلات) وجود دارد، ۸۰ میلی گرم منیزیم (دوبرابر بیشتر از یک پرس غلات)، ۵۶۰ میلی گرم پتاسیم (به اندازه یک پرتقال) و فاقد حتی یک گرم کلسترول است. یعنی غذایی که همه عناصر لازم در برابر عادات بد غذایی و اضافه وزن را داراست، بنا بر آخرین تحقیقات دقیق روی عادات غذایی آمریکایی ها، کسانی که حبوبات می خورند وزنشان ۳ کیلوگرم کمتر است و سایز کمر باریک تری دارند (۹/۱ سانتی متر کمتر) که میانگین استاندارد ۲/۳ کیلو و ۵۴/۲ سانتی متر اختلاف است (بدون به حساب آوردن نوجوانان). حبوبات فاقد لیپید و اسیدهای چرب هستند، بنابراین مصرف کنندگان لوبیا ۲۲ درصد کمتر از سایرین در معرض چاقی هستند.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=83302>

vista.ir
Online Classified Service

۴۶ کیلو کم کردم و روی وزنم ماندم

در این مطلب یکی از بیماران دکتر مظهری توضیح می دهد که چگونه توانسته است پس از یک رژیم فوق العاده لاغری وزن و تناسب اندام خود را حفظ کند

آیا در خانه و خانواده شما هم سایه چاقی گسترده شده است؟ و کسی یا کسانی هستند که از این مشکل رنج ببرند و به دنبال طولانی شدن آن به بیماری خاصی مبتلا شده باشند؟ آیا در پی راهحلی نتیجه بخش برای این معضل هستید؟ در پی این گشتن ها چه راهحلی را یافته اید تا بتوانید برای همیشه از این بار سنگین خلاص شوید؟ و به خصوص این که تعطیلات عید را نیز پشت سر گذاشته اید و حتماً زیاده روی در خوردن تنقلات گوناگون، و وزن



مضاعفی را برای هریک از شما به ارمغان آورده است. این بار با خانم جوانی صحبت کرده‌ایم که توانسته است به کمک دکتر ضیاءالدین مظهری و با اصولی یک رژیم غذایی اصولی، در طول یک سال و نیم، به میزان ۴۶ کیلوگرم از وزنش را کم کند. از همه مهم‌تر این‌که او به مدت چهار سال است که این وزن را حفظ کرده است (می‌دانید حفظ وزن از کم کردن آن سخت‌تر است). او در پی این موفقیت شاهد بهبود وضعیت جسمی و روحی خود بوده به‌طوری که مسیر زندگی‌اش با این کاهش وزن به کل تغییر یافته و از حالت ناامیدی، تنهایی و افسردگی به محیط پر جنب‌وجوش دانشگاه قدم گذاشته است.

• دیگر خسته شده بودم

در مهر ماه سال ۸۱، ۲۶ ساله بودم و با ۱۶۰ سانتی‌متر قد و وزنی معادل ۱۰۵ کیلوگرم تصمیم به لاغر شدن گرفتم به‌طوری که حالا با ۳۲ سال سن و ۶۰ کیلوگرم وزن دارم. ازدواج نکرده‌ام و قبل از کاهش وزنم تحصیلات دانشگاهی نداشتم تا این‌که با کم شدن وزن و بهبود روحیه‌ام، تصمیم به ادامه تحصیل گرفتم و امروز دانشجو هستم.

• ریزه‌خواری و بی‌توجهی به صبحانه

من تقریباً از سنین ۹ سالگی دچار اضافه‌وزن بودم و با این‌که به تنقلات علاقه چندانی نداشتم ولی ریزه‌خواری و عدم کنترل در وعده‌های غذایی، علت اصلی چاقی‌ام بود. در ضمن، برای خوردن صبحانه نیز وسواس چندانی نداشتم و به‌تازگی متوجه شده‌ام که بی‌توجهی در خوردن این وعده غذایی نیز یکی از عوامل افزایش وزن است.

• افسردگی

قبل از رژیم، به بیماری خاصی نظیر اختلال در فعالیت تیروئید مبتلا نبودم اما پیوست، کمی مرا اذیت می‌کرد ولی مشکلات روحی‌ام بیشتر بود به‌طوری که از افسردگی شدیدی رنج می‌بردم و همین افسردگی موجب شده بود تا من بیش از پیش به غذا خوردن روی آورم و این یکی از دلایل افزایش روز به روز وزنم بود تا این‌که کاملاً از این وضعیت خسته شده و تصمیم گرفتم تا لاغر شوم.

• پیروزی و اراده

من به آقای دکتر سیدضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه و رژیم درمانی مراجعه کردم و به کمک ایشان توانستم تا وزن خود را به ۶۰ کیلوگرم برسانم. به این ترتیب اولاً توانائی و قدرت اراده‌ام را به کار گرفتم و ثانیاً به‌طور مداوم حتی در ماه‌های آخر نیز با اجرای کامل رهنمودهای ارائه شده کاهش وزنم را ادامه دادم. جالب است بدانید من حتی در مناسبت‌هایی مانند تعطیلات عید نیز مطابق با رژیم عمل می‌کردم و هرگز بیش از آن چیزی که رژیم به من اجازه داده بود، نمی‌خوردم. قبل از این نیز بارها و بارها رژیم‌های لاغری گوناگونی را امتحان کرده بودم اما محدودیت‌های فراوان آنها، مانع از ادامه دادنشان می‌شد به‌طور مثال، من رژیمی گرفتم که اجازه خوردن گوشت فراوانی بدون نان و برنج، روغن و حتی میوه و سبزیجات را به من می‌داد و این محدودیت‌ها خود سنگی بود در مقابل پیروزی از این برنامه غذایی خاص. جالب است بدانید، در پی گرفتن رژیم کاهش وزن آقای دکتر مظهری، عادات غذایی و روش زندگی‌ام نیز تغییر کرده است به‌طوری که کمتر از مواد غذایی چرب استفاده می‌کنم و اطلاعات بیشتری از خواص و کالری بسیاری از مواد غذایی دارم و این موضوع موجب شده تا بی‌حساب و کتاب غذا نخورم به‌علاوه برنامه یک ساعت در روز پیاده‌روی کردن من نیز هم‌چنان ادامه دارد اما سه روز در هفته.

• عوارض چاقی

اما مشکلی که این روزها مرا به شدت آزار می‌دهد آن است که به دلیل کاهش وزن بالا، بدنم به شدت شل شده است و با این‌که ورزش هم می‌کنم اما مشکلم بسیار وسیع‌تر از آن است که با چند ساعت ورزش در هفته مرتفع شود به این دلیل به تمام کسانی که تصمیم به لاغر شدن دارند، توصیه می‌کنم تا دیر نشده عزم خود را جزم کنند تا به وزن ایده‌آلشان رسیده و دیگر نگذارند تا این مشکل برگشت پیدا کند.

• یک رژیم خوب

نکته‌ای که در این برنامه غذایی به چشم می‌خورد و یکی از دلایل ادامه دادن من بود، آن است که در این رژیم همه گروه‌های غذایی دیده می‌شدند و محدودیت چندانی وجود نداشت، فقط اندازه‌ها کوچک‌تر شده بودند و گرسنگی در طول روز کمتر به سراغم می‌آمد و این خود مانع از پرخوری‌ام می‌شد. بنابراین ترس از گرسنگی و نخوردن با گرفتن رژیم‌های غذایی سالم اما کم‌کالری از بین خواهد رفت. به‌علاوه، در آخر باید اضافه کنیم که در صورت تصمیم به لاغر شدن همواره به این نکته توجه کنید که پرخوری موجب اضافه وزن‌تان شده و تا عادات غذایی غلطتان را به کل کنار نگذارید، وزن به‌دست آمده برایتان ماندگار نخواهد شد.

• نظرات آقای دکتر درباره این بیمار

ریشه چاقی این خانم محترم برمی گردد به ایام کودکی و نوجوانی ایشان که بنابر باور غلط خانواده ها که می پندارند کودک چاق سالم تر و زیباتر است.

تلاش می کنند تا با هر ترفندی کودک خود را به زیاده تر خوردن تشویق کنند و بدین ترتیب، اشتهاهای کاذب را پدید آورده و احساس گرسنگی طبیعی را تحت تأثیر میل و هوس روزافزون قرار دهند. مسئله بعدی نقش ثانویه اضافه وزن و چاقی است که از یک طرف بافت چربی متراکم شده مرتباً هورمون ها و آنزیم هایی را ترشح کرده یا فعالیت غدد درون ریز دیگر را تحت تأثیر قرار می دهد و یک ولع خوردن دائمی و گرایش عجیب به ناخنک زدن و ریزه خواری را موجب و حرکت و فعالیت جسمی را به علت سنگینی و بی حوصلگی روز به روز کاهش می دهد.

به علاوه، افزایش روزافزون وزن بدن و تغییر ریخت و قیافه و تحقیر اطرافیان، دوستان و آشنایان احساس خودکم بینی و افسردگی را موجب و روز به روز بر شدتش می افزاید و دور باطلی از چاقی و شدت افسردگی و افزایش درون گرایی و دوری از جامعه، ولع بیشتر و بیشتر خوردن را پدیدار می سازد. در کنار موارد یاد شده، بیماری های ناشی از عوارض چاقی وضعیت روحی را بدتر از قبل کرده و ناامیدی و درماندگی را دامن زده و گریز از حضور و عدم شرکت در فعالیت های دسته جمعی را گسترش داده و هر روز فرد را منزوی تر می کند. اما چاره این کار و رهایی از این دور باطل، تصمیم گیری قاطع و ترسیم یک هدف واقع گرایانه و چاره جوئی از یک متخصص مطمئن است رژیم اگر با صبر، حوصله، قاطعیت و مداومت فرد در اجرای رهنمودهای ارائه شده و عدم گردن نهادن به میل و هوس درونی و عقب نشینی کردن در قبال اصرار و تعارف اغواگرایانه اطرافیان همراه شود به نتیجه خواهد رسید نه تنها ایشان بلکه هر فرد چاق دیگری که علت چاقی اش ناشی از بیماری های گوناگون ارثی و اکتسابی نباشد با یک جو همت و اراده و پیروی کامل از رهنمودهای ارائه شده و چشم پوشی از لذت های آنی و توان نه گفتن به تعارف دلسوزانه اطرافیان، تمامی ناممکن ها را ممکن می کند و فرد چاق با خودباوری و اراده و همت خود، دیگران را نیز به باور رسانیده و حیرت و تحسین آنها را نیز برمی انگیزند.

• نکات کلیدی و باورهای غلط

اما در این وادی گفته ها و شنیده هایی از سوی اطرافیانمان به ما می رسند که بهتر است اطلاعات دقیق تری درباره هریک از آنها داشته باشیم، بنابراین فراموش نکنید که:

(۱) بدتری رژیم لاغری رژیمی است که به طور صاعقه آسا وزن را کاهش می دهد ولی موجبات بروز عوارض غیرقابل جبرانی می شود متأسفانه نوده مردم این قبیل برنامه های غیراصولی و غیرعلمی را بیشتر انتخاب می کنند.

(۲) رژیم های جادویی نه تنها در ایران بلکه در سراسر دنیا یک ادعای دروغ و یک نیرنگ تلقی می شوند که هم پول به دام افتادگان را به یغما می برند و هم سلامتی جسم و جان زودباوران راحت طلب را دچار مخاطره می سازد.

(۳) حذف این یا آن گروه غذایی نه تنها در امر دستیابی به وزن ایده آل هیچ تأثیری ندارد بلکه عامل تهی سازی سلول ها و بافت های بدن از ریزمغذی ها و عناصر حیاتی می شود و با ایجاد گرسنگی های سلولی در زمان نه چندان طولانی، عوارض گوناگون و بیماری های بالینی جبران ناپذیری را در پی خواهند داشت.

(۴) در چاقی های غیرمرضی، عامل عمده چاقی ها افزایش انرژی دریافتی نسبت به مقدار مصرف واقعی انرژی در طول روز، هفته، ماه و سال تلقی می شود، نه نوع مواد غذایی در هر وعده.

(۵) هیچ راه سهل و ساده و بی رنج و زحمتی وجود ندارد که بدون ایجاد عارضه سریعاً بتواند در مدت کوتاه و از این هفته تا به آن هفته وزن را کم کند. هر نوع ادعائی در این مورد غیرواقعی بوده و تنها آب بدن را که ۶۰ درصد وزن ما را تشکیل می دهد تخلیه می کند و لاغری واقعی که به مصرف رساندن انرژی های انباشته شده است، صورت نمی پذیرد.

(۶) مطمئن باشید که هیچ راه حل میانبری وجود ندارد الا کاهش تدریجی از میزان خورد و خوراک فعلی و افزایش فعالیت های بدنی در قالب پیاده روی و ورزش های سبک و هوازی و خواب شبانه زود هنگام و عدم حذف وعده های غذایی به خصوص صبحانه.

(۷) از همه مهم تر همکاری صمیمانه و اعتماد متقابل متخصص و بیمار و چاره اندیشی متقابل با بیان و تحلیل موانع و مشکلات احتمالی و تعیین علت عدم اجرای رهنمودهای ارائه شده.

منبع : مجله زندگی ایده آل

۶ اصل برای کاهش وزن

کم کردن وزن، کار یک هفته و یک ماه نیست. شما باید برنامه منظم دائمی برای کاهش وزن و حفظ آن داشته باشید.

(۱) به خودتان قول بدهید

وزن کم کردن دائمی، وقت و هزینه در بر دارد. این قضیه نیاز به تمرکز و تعهدی دائمی در طول زندگی دارد. اول باید اطمینان حاصل کنید که برای ایجاد تغییرات دائمی در زندگی خود آماده هستید و این که این کار را به خاطر دلایلی صحیح انجام می‌دهید. هیچ کس غیر از خودتان نمی‌تواند برای وزن کم کردن به شما کمک کند. در واقع فشارهای خارجی اغلب از سوی نزدیکان شما می‌تواند قضیه را از بیخ و بن خراب کند. شما باید تغییر در روش زندگی، رژیم غذایی و ورزش را برای لذت بردن خودتان انجام دهید. برای انجام این تغییرات شما به انرژی کافی برای ایجاد این تغییرات نیاز دارید. زمان در این بین نقش اساسی ایفا می‌کند. اگر برای این کار وقت کافی اختصاص ندهید، با مشکلات جدی برای کاهش وزن روبه‌رو خواهید شد. به ذهن خود بسپارید که میزان آمادگی اولیه شما چندان مهم نیست، مسئله مهم پرهیز شما از غذا خوردن اضافی و استمرار در ورزش کردن



است. زیاد کمال‌گرا نباشید و هرگز تسلیم نشوید. با تمرکز روی مزایای کاهش وزن مثل به‌دست آوردن انرژی زیاد و بهبود وضعیت سلامت خود را تشویق و تهییج کنید.

سپس به بخش‌های منفی ماجرا مثل ورزش‌های زمان‌بر نگاه کنید و سعی کنید راه‌حلی منطقی برای آن بیابید. برای رسیدن به هدف، شما باید با رژیم غذایی کم‌کالری و ورزش منظم روزانه حدود ۵۰۰ الی ۱۰۰۰ کالری بسوزانید.

(۲) کمک بگیرید

در نهایت فقط خود شما می‌توانید برای وزن کم کردن، به خودتان کمک کنید. اما بدین معنا نیست که شما باید به‌تنهایی همه کار کنید. از دوستان، خانواده و همسر خود کمک بگیرید. از افرادی کمک بگیرید که آنها را به خوبی می‌شناسید و می‌دانید که می‌توانند به شما روحیه داده و تشویقتان کنند. این افراد باید برای شنیدن حرف‌ها و نظرات و تشویق و تهییج کردن شما در دست باشند و حتی برای ورزش کردن با شما وقتی را اختصاص دهند. فرد ایده‌آل برای این کار کسی است که در برنامه کم کردن وزن با شما شریک باشد. نظرات و تشویق افراد حرفه‌ای نظیر متخصص تغذیه و مربیان ورزش هم در موفقیت شما مؤثر خواهد بود.

(۳) هدفی منطقی را در نظر بگیرید

زمانی که می‌خواهید به توقع خود از برنامه ورزشی و رژیم غذایی خود فکر کنید، حتماً واقع‌بین باشید. وزن کم کردن سالم و درست، آهسته و پیوسته اتفاق می‌افتد. هدف خود را برای کم کردن وزن معادل ۵/۰ الی ۱ کیلوگرم در هفته تنظیم کنید.

برای رسیدن به این هدف شما باید با رژیم غذایی کم‌کالری و ورزش منظم، روزانه ۵۰۰ الی ۱۰۰۰ کالری بسوزانید.

کاهش وزن بیشتر و سریع‌تر بدین معناست که شما به‌جای چربی، آب بدن خود را هدر داده و عضلات را سوزانیده‌اید. برای خود اهداف هفتگی یا ماهانه تنظیم کنید و سپس میزان پیشرفت خود را بررسی کنید. به یاد داشته باشید که شما باید یک مسیر طولانی را طی کنید. اگر کاری بیش از اندازه شدید و خشن انجام دهید، ممکن است خیلی سریع تسلیم شوید. به‌علاوه اهداف خود را بر مبنای انجام یک کار تنظیم کنید نه نتیجه انجام آن کار؛ مثلاً هدف خود را ورزش کردن به مدت نیم ساعت و مصرف غذاهای کم‌کالری قرار دهید نه این‌که به واسطه این کارها نیم کیلوگرم وزن کم کنید. تغییر عادات و تمرکز روی انجام یک کار و نتیجه آن کار کلید اصلی کم کردن وزن است. در عین حال این اهداف شما باید کاملاً منطقی و واقع‌گرایانه، ویژه و قابل اندازه‌گیری باشد. مثلاً هدفتان این باشد که روزی ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته پیاده‌روی کنید. برای شروع زمان خاصی را در نظر بگیرید.

برنامه غذایی خود را بر مبنای نکاتی منطقی پایه‌ریزی کنید و در آن مصرف حجم بالایی از آبمیوه و سبزیجات را بگنجانید. همه‌چیز را یادداشت کنید، تا بتوانید از مقایسه نوشته‌های خود میزان موفقیت و پیشرفت را تعیین کنید. از پزشک معالج یا متخصص تغذیه بپرسید که تا چه میزان می‌توانید بدون مشکل وزن خود را کاهش دهید.

۴) از غذاهای سالم‌تر لذت ببرید

غذاهای مایع، قرص‌های لاغری و غذاهای ترکیبی غیرعادی، کلید کنترل طولانی‌مدت وزن و سلامت بیشتر نیستند. به‌جای این‌ها سعی کنید غذاهای متنوع و سالم استفاده کنید. کم کردن کالری به معنای لذت نبردن از غذا، بدمزه شدن غذا یا حتی ساده شدن غذا نیست. یکی از راه‌های کم کردن میزان کالری وراده به بدن، مصرف بیشتر غذاهایی با پایه و اساس گیاهی شامل میوه‌ها، سبزیجات و انواع غلات است.

مصرف غذاهای متنوع کمک مناسبی برای دستیابی به اهداف شماست. توجه داشته باشید که میزان کم کردن کالری بر مبنای نیازهای بدنی شما می‌تواند تغییر کند. اگر بی‌نهایت گرسنه هستید می‌توانید بیشتر غذا بخورید یا در صورت دستیابی به اهداف برنامه خود، اگر نخواهید بیشتر وزن کم کنید، می‌توانید برنامه غذایی خود را برای حفظ وزن اصلاح کنید. رژیم‌های غذایی فوق‌العاده کم‌کالری استراتژی مناسبی در طولانی مدت نیستند. کمتر از ۱۲۰۰ کالری در روز برای زنان و ۱۴۰۰ کالری برای مردان عمده‌تاً توصیه نمی‌شود.

اگر میزان کالری دریافتی شما بیش از حد کم باشد خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف افزایش می‌یابد. در این صورت نه‌تنها به اهداف خود نخواهید رسید بلکه با مشکلات جدی بدنی روبه‌رو خواهید شد.

۵) شیوه زندگی خود را تغییر دهید

این‌که صرفاً به مدت چند هفته یا چند ماه ورزش کنید و رژیم بگیرید کافی نیست. شما باید این رفتارها را در زندگی خود نهادینه کنید. برای این کار شما باید رفتارهای خود را تغییر داده و در قدم اول وزن خود را کاهش دهید. تغییر شیوه زندگی با نگاهی صادقانه به عادات غذایی و عادات روزمره آغاز می‌شود.

برای تعیین وضعیت غذایی از خود بپرسید چه موقع تمایل به غذا خوردن دارید.

در حالت بی‌حوصلگی، خشم، خستگی، اضطراب، افسردگی یا زیر فشارهای اجتماعی به‌نحوه غذا خوردن، خرید کردن، و روش‌های غذا پختن خود دقت کنید.

آیا بعد از غذا بشقاب خود را می‌شوئید؟ آیا سریع غذا می‌خورید؟ و ببینید که آیا هرکدام از عوامل فوق تأثیری در غذا خوردن بیش از اندازه شما دارد یا خیر؟

بعد از تعیین وضعیت خود برای کم کردن وزن، سعی کنید یک استراتژی برای تغییر عادات خود طراحی کنید.

شما نمی‌توانید تمام عادات خود را یک‌جا و یک‌شبه ترک کنید. ولی می‌توانید با برنامه‌ای منطقی و منظم آرام‌آرام عادات بد قبلی خود را به رفتارهایی خوشایند و مفید تبدیل نمائید.

ممکن است کمی پسرفت داشته باشید. مهم اینست که تسلیم نشوید. از فردا دوباره آغاز کنید.

۶) فعال باشید و فعال بمانید

رژیم غذایی به‌تنهایی می‌تواند کمکی برای وزن کرم کردن شما باشد.

کسر کردن ۲۵۰ کالری از رژیم غذایی روزانه شما کمک می‌کند تا ۲/۰ کیلوگرم در هفته وزن کم کنید، ۲۵۰۰ کالری در روز تقریباً معادل نیم‌کیلو

چربی است.

اما اگر به برنامه‌ای که گفته شد، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع روزانه در هفته را هم بیفزائید، وزن شما دو برابر بیشتر کم می‌شود. هدف از ورزش کردن جدا از تمام مزایای آن سوزاندن مقدار بیشتری کالری است. میزان کالری مصرف شده در اثر ورزش به شدت، مدت زمان و توالی فعالیت بدنی بستگی دارد.

برای بسیاری از مردم ورزش‌های با فعالیت بدنی متوسط اما طولانی مدت غیرقابل تحمل‌تر است. اما برخی تمرینات سنگین هوارسان را ترجیح می‌دهند.

یکی از اصلی‌ترین راه‌های کاهش وزن ورزش‌های هوارسان با شدت ثابت مثل پیاده‌روی است. ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز برای کم کردن وزن بسیار مفید است. ورزش‌های قدرتی مثل بدنسازی و کار با وزنه نیز از جهت افزایش توده عضلانی، قدرت بدنی و مصرف کاری فوق‌العاده مؤثر هستند. ورزش کردن باید آرام و در فواصل کوتاه آغاز شود و به مرور بر شدت و زمان آن افزوده شود. پیاده‌روی بهترین گزینه است. دوچرخه‌سواری، شنا و دویدن نیز مؤثر است.

جدا از تمرینات ورزشی، افزایش فعالیت‌های روزمره بدنی یکی از بهترین راه‌های مصرف کالری است. مثلاً وقتی سر کار هستید، بهتر است به جای استفاده از آسانسور از پله بالا بروید یا این‌که خودرو خود را دورتر از محل کارتان پارک کنید و تا محل کار کمی قدم بزنید. بالا رفتن از پله‌ها، قدم زدن، باغبانی کردن، چمن زدن، جارو زدن و حتی انجام کارهای منزل مثل ظرف شستن برای سوزاندن کالری مفید هستند.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=347906>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۶ دلیلی که شما وزن کم نمی‌کنید

این دام‌های عادی در رژیم غذایی می‌توانند در کاهش وزن شما خلل ایجاد کنند.

آیا شما رژیم می‌گیرید و وزن کم نمی‌کنید؟ به احتمال زیاد شما گرفتار برخی اشکالات رایج در رژیم‌های غذایی هستید.

کارشناسان می‌گویند واقعیت این است که حتی وقتی شما رژیم می‌گیرید، شاید کالری بیشتری را نسبت به آنچه فکر می‌کنید بخورید. گاهی بین آنچه که ما می‌دانیم باید برای کاهش وزن انجام دهیم و آنچه که واقعاً در هنگام تلاش برای رژیم انجام می‌دهیم ارتباطی وجود ندارد.

برای تازه کارها، فکر کردن در مورد رژیم گرفتن را متوقف کنید، در عوض روی ترک عادت‌های بد روزانه‌ای تمرکز کنید که باعث افزایش وزن می‌شوند.

شاید شما ندانید که کالری‌ها با چه سرعتی می‌توانند افزایش پیدا کنند. یک قاشق غذاخوری برنج اضافه در طول شش ماه می‌تواند ۷۵-۱۰۰ کالری به شما اضافه کند، یک قاشق غذاخوری اضافه‌ی کره می‌تواند ۱۰۲ کالری



اضافه کند و ۱ اونس (۲۸،۳۵ گرم) چپس هنگام ناهار همراه با ساندویچ

۱۶۲ کالری اضافه به همراه دارد. غذا خوردن هنگام آشپزی، آغاز هر روز با یک قهوه پرکالری، تمام کردن بشقاب غذای بچه‌ها هنگام شام و ... فقط برخی از عادت‌های بدی هستند که تلاش برای کم کردن وزن را از بیهوده می‌کنند.

البته به همان سرعتی که کالری‌ها می‌توانند افزایش پیدا کنند، می‌توانند کم هم بشوند. آگاه شدن از اشتباه‌هایی که باعث می‌شوند کالری‌ها یواشکی وارد برنامه‌ی رژیم غذایی شما شوند می‌تواند برای کاهش وزن واقعی شما بسیار کمک کننده باشد.

لیست ما را که اشتباه‌های رایج مردم در هنگام رژیم گرفتن نام دارد بررسی کنید و ببینید که آیا هیچ کدام از آنها برای شما آشنا به نظر نمی‌آید؟

- اشتباه رژیم‌ی شماره یک: مسابقه برای تمام کردن

جایزه‌ای بر تمام کردن غذای شما در زمان معینی وجود ندارد، مگر این‌که شما، در مسابقه‌ی هات داگ خوردن شرکت کرده باشد. برنامه‌ی روزانه‌ی شلوغ و پر کار، ما را به سویی برده است که برای سازگار شدن آن به سراغ عادت ناسالم سریع غذا خوردن برویم.

تارا گیدس، سخنران انجمن رژیم آمریکا می‌گوید: «ما باید بیشتر خوردن آرام اروپایی را انتخاب کنیم، با این روش ما می‌توانیم از غذا خوردن لذت ببریم، مزه‌ی هر گازی که می‌زنیم را بچشیم و نشان سیر شدن را قبل از زیاد غذا خوردن دریافت کنیم».

- اشتباه رژیم‌ی شماره ۲: صرف نظر کردن از وعده‌های غذایی

تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که صبحانه نمی‌خورند، بیشتر از افرادی که صبحانه بخورند وزن دارند. درک غلطی در این مورد وجود دارد که صرف نظر کردن از صبحانه یا هر وعده‌ی غذایی باعث می‌شود کمتر کالری جذب کنیم، ولی واقعیت این است که بیشتر مردمی که کمتر از ۳ وعده غذا در روز می‌خورند، در انتهای روز با خوردن کالری بیشتری روز را تمام می‌کنند. برای خوردن ۳ وعده غذا در روز تلاش کنید. همیشه روزتان را با یک صبحانه سالم شروع کنید ولی مراقب باشید که عاقلانه انتخاب کنید.

دکتر جوآن لیچن مشاور تغذیه و نویسنده‌ی دابینگ لین می‌گوید: «حتی یک کیک کوچک می‌تواند ۴۰۰ کالری و ۵ گرم چربی داشته باشد».

یک صبحانه سالم می‌تواند پروتئین و فیبر داشته باشد. یک تخم مرغ یک تکه نان تست گندم و نصف گریب فروت فقط ۲۵۰ کالری دارد و شما را تا شب سیر نگه می‌دارد.

- اشتباه رژیم غذایی شماره ۳: استفاده از کالری مایع بیش از اندازه

کالری‌های مایع مانند قهوه با خامه، آب‌میوه‌ها، چایی و سودا واقعاً می‌تواند وزن را زیاد کنند. یک تحقیق نشان می‌دهد که آمریکایی‌ها تقریباً ۲۱۰۰۰ کالری‌های خود را از آشامیدنی‌ها می‌گیرند.

گیدس می‌گوید: «وقتی شما نوشیدنی‌هایی با کالری زیاد می‌نوشید نمی‌توانید با غذا خوردن کمتر، آن را جبران کنید، زیرا بیشتر نوشیدنی‌ها تشنگی را برطرف می‌کنند ولی گرسنگی را تحت تاثیر قرار نمی‌دهند».

به جای نوشیدنی‌های پرکالری، آب، شیر بی‌چربی، آب سبزیجات و اندکی آب میوه‌های ۱۰۰ درصد خالص بنوشید. سعی کنید گزینه‌های سبک‌تر و ملایم‌تری را نوشیدن انتخاب کنید.

در این‌جا میزان کالری بعضی از نوشیدنی‌های عادی را می‌بینیم:

- ۲۴۰ گرم قهوه با خامه و شکر - ۳۰ کالری

- ۴۸۰ گرم چای شیرین - ۱۶ کالری

- ۳۶۰ گرم سودا - ۱۵۰ کالری و ...

- اشتباه‌های رژیم‌ی شماره ۴: ظرف‌های بسیار بزرگ

لیچن می‌گوید: «ما در رستوران‌ها به ظرف‌های بزرگ عادت کرده‌ایم، پس وقتی در خانه هستیم هم همین مقدار سرو می‌کنیم و فکر می‌کنیم که این مقدار نرمال است».

کارشناس‌ها بعضی ترفندها را برای کمتر کردن دانگ‌ها توصیه می‌کنند:

- کمی از غذای خود را در بشقاب بگذارید بماند.

- از بشقاب‌ها و کاسه‌های کوچک‌تر استفاده کنید.

- بعضی اوقات، ظرف‌های خود را با وسایل اندازه‌گیری، اندازه بگیرید.

• اشتباه‌های رژیمی شماره ۵: انتخاب غذاهای اضافه

همچنین علاوه بر زیاد بودن ظرف‌های غذا، ما دوست داریم کردن سالادهای رژیمی و غذاهای مورد علاقه‌مان با لایه‌ای از چربی زیاد مانند سس، پنیر و چیزهای دیگر تمام کنیم.

لیچن یادآوری می‌کند که فست فودها، جوجه‌های سرخ شده و سالادها، همیشه بهتر از همبرگر نیستند. در حقیقت این به اندازه‌ی غذایان بستگی دارد.

• اشتباه‌های رژیمی شماره ۶: بدون فکر خوردن

«فراموشی خوردن» این در حقیقت بردن دست به طرف دهان است بدون این‌که متوجه آن باشید این اتفاق معمولاً در مقابل تلویزیون و یا هنگام مطالعه کتاب در حالت‌ها و ساعت‌های خوشحالی و وقتی که شما باقی مانده‌ی غذای بچه‌ها را می‌خورید، اتفاق می‌افتد.

گید من می‌گوید: «در برابر وسوسه‌ی غذا خوردن ایستادگی کنید، به جای فکر کردن به غذای هدر شده به اندازه کم‌تران فکر کنید.»

کالری‌های در ظرف‌های کوچک میان وعده‌های مورد علاقه‌تان بررسی کنید و ببینید که وقتی این میان وعده‌ها چند برابر می‌شوند مصرف کالری با چه سرعتی افزایش پیدا کند.

▪ پیراشکی با مغز وانیلی، ۱۵۰ کالری

▪ ۱۲ بادام زمینی، ۱۲۵ کالری

▪ ۳۰ گرم سیب‌زمینی خلالی سرخ کرده، ۸۸ کالری

▪ ۱،۵ کیک صبحانه، ۱۰۰ کالری

▪ ۳ عدد شیرینی، ۱۶۰ کالری

▪ ۱۵ چیپس ترسلا، ۱۴۲ کالری

▪ ۲۰ چیپس سیب زمینی، ۱۶۲ کالری

• حالا سوال این است، شما چگونه می‌توانید عادت بی‌فکر غذا خوردن را کنار بگذارید؟

گیدس می‌گوید: «در ابتدا سعی کنید عادت این که همیشه در حال نشستن و استراحت چیزی بخورید را کنار بگذارید». یک فنجان چایی، یک لیوان آب و یا یک آدامس بدون شکر را امتحان کنید. اگر یک میان وعده می‌خواهید، آن را بیرون کیف‌تان به قطعات کوچک‌تری تقسیم کنید.

منبع : محیا نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=305312>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۶ نکته واداشتن خانمها به کاهش وزن

(۱) احساسات هر زنی به روش خاصی قابل تحریک است، شما باید آن روش را پیدا کنید. اگر اینقدر با خصوصیات خانمتان آشنایی ندارید که بتوانید راه حل مناسب را پیدا کنید پس بهتر است به طور کلی مسئله کاهش وزن را کنار بگذارید و همان شکم بزرگ و نرم را تحمل کنید. به او پوشیدن لباس های بزرگتر و گشادتر را پیشنهاد کنید و بگویید این نوع لباس ها برای اندام



تو مناسب تر هستند. با شنیدن چنین صحبتی آنها دیگر تا آخر عمرشان چاق نخواهند شد.

(۲) "من احساس می کنم خیلی چاق شدم"

خانم ها منتظر نشسته اند که در هر مورد با دیگران همدردی کنند به ویژه در مورد چاقی رانها. اگر سعی کنید یک برنامه دلسوزی راه بیندازید و بگویید که خودتان خیلی چاق شده اید، او نیز به اضافه وزن خود پی می برد و به فکر چاره می افتد. خانم ها اغلب این کار را زمانیکه حمام های عمومی رایج بود انجام می دادند ولی متأسفانه چون امروزه استفاده از این نوع حمام ها منسوخ گردیده زنها دیگر نمی توانند از این طریق با یکدیگر چشم و هم چشمی کنند.

(۳) "دوست شما دیگر از زمانیکه چاق شده جذاب نیست"

در این مورد باید حواس خود را خیلی جمع کنید و مراقب حرف زدن خود باشید، بهتر است یکی از دوستان صمیمی و خودمانی او را انتخاب کنید و بعد ظالمانه ترین انتقادهای خود را بیرون بریزید. از یکی از دوستان خود تعریف کنید که عاشق یک خانم باریک اندام شده و به او پیشنهاد ازدواج داده است. او هم تصور می کند که اگر رژیم غذایی خود را حفظ کند شما هم به او حلقه ازدواج می دهید و زندگی مشترکتان آغاز میشود.

(۴) "من در باشگاه با یک مربی جدید خانم تمرین می کنم"

او دیگر هیچ گاه کمتر از شما به باشگاه نخواهد آمد. این فکر که یک خانم خوش تیپ اسکات رفتن شما را تماشا می کند و ممکن است خوشش بیاید او را دیوانه می کند. او در باشگاه ثبت نام می کند و ۲۴ ساعته خود را نشان می دهد تنها به این دلیل که می خواهد مراقب شما باشد.

(۵) "فروشنده گفت این لباس مخصوص سایزهای کوچک است"

اگر می خواهید که محبوبتان وزن خود را کاهش دهد باید اندکی از جیبتان مایه بگذارید. یک لباس که چند سایز برایش کوچک است بخرید. خیلی خوب است که احساس کند شما او را لاغر تصور می کنید. او به خاطر آنکه بتواند آن لباس را بر تن کند صبح و ظهر و شب ورزش می کند و رژیم می گیرد تا لباس لعنتی به تنش بخورد.

(۶) "با کمک هم وزن کم کنیم"

اجازه دهید این شیوه را بررسی کنیم. اگر شما خیلی رک و راست به نامزد خود بگویید که وزن خود را کم کند تمام رشته های گذشته شما پنبه خواهد شد. اما اگر صادقانه پیش روید و با او یک تعهد ببندید که با هم برای بدست آوردن تناسب اندام و کم کردن قطر شکم کار کنید او کاملاً شگفت زده خواهد شد و از این موضوع استقبال می کند. زیرا این تصور برای او ایجاد می شود که به همان اندازه که شما او را برای خود زیبا و خوش اندام می خواهید برای نیازهای او نیز ارزش قائل هستید و می خواهید بدن خود را روی فرم نگه دارید تا او نیز از هیکل متناسب شما لذت ببرد. از دست دادن وزن کار آسانی نیست باید او را مطمئن کنید که شما ارزش آن را دارید.

• او را لاغر نگه دارید

آقایون باید به خاطر داشته باشند که موفقیت در متقاعد کردن خانم ها برای کاهش وزن کاری است که تماماً به عهده خودتان است. احساسات، افکار، و عقاید اموری هستند که برد و باخت شما را تعیین می کنند. اگر در بیان آنها موفق نشوید در نهایت خانمها جنگ را می برند. اگر او را درست متوجه اشتباهاتش نکنید، خود را به کام مرگ فرو می برید.

کاهش وزن امر وقت گیری است، پس بهتر است صبور باشید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که وزن بدن خودتان را متناسب نگه دارید و اضافه وزن نداشته باشید تا بتوانید در مقابل خانم چیزی برای گفتن داشته باشید تا پیروز از میدان خارج شوید.

منبع : نیک سایت

<http://vista.ir/?view=article&id=128559>



۸ خطا در کاهش وزن

کسر خواب باعث افزایش هورمون کورتیزول می شود. کورتیزول هورمونی است که باعث ذخیره چربی و سوزاندن بافت عضله می گردد. پنج روز در هفته کمتر از میزان کالری که بدن به صورت روزانه به آن نیاز دارد کالری مصرف کنید...

(۱) سوخت کالری

به طور تقریبی روزانه نیاز است تا ۵۰۰ کالری کمتر از میزان کالری که بدن می سوزاند کالری مصرف شود به دلیل اینکه اگر توازن منفی کاری وجود نداشته باشد میزان تلاش در کاهش وزن اهمیتی پیدا نمی کند. چون در نهایت وزنی از شما کم نمی شود.

با این تفاسیر این بسیار مهم است که دو روز آخر هفته میزان کالری

دریافتی تان را به بیش از ۷۰۰ کالری از میزان کالری مصرفی ثابت نگهدارنده وزنتان برسانید. این کار از این جهت اهمیت بسیار زیادی دارد که بدین ترتیب از کاهش سرعت متابولیسم (سوخت و ساز) بدن جلوگیری می نماید. کاهش سرعت سوخت و ساز بدن در حالت استراحت و در طول روز یکی از معضلات اصلی اکثر رژیم های غذایی کاهش وزن می باشد.

(۲) وضعیت ظاهری

بیشتر از همه چیز به وضعیت ظاهری خود در آینه، عکس و سایز دور کمربان توجه کنید و نه مقدار کاهش وزن حاصله که از طریق ترازو آن را مشاهده می کنید.

کاهش وزن این چینی مقیاس درستی نیست چون تفاوت بسیار زیادی بین کاهش وزن از طریق از دست دادن بافت با ارزش عضله و بافت چربی وجود دارد. یکی از دلایل اصلی افزودن تمرینات با وزنه به رژیم غذایی و تمرینات هوازی این است که با افزودن تمرینات با وزنه عضلات فرد بلافاصله افزایش حجم می دهند و بدین ترتیب بر حجم کلی عضلات بدن افزوده می گردد و همین باعث می شود که ترکیب کلی بدن بهتر و لاغرتر از قبل جلوه کند و پیش خود فکر کنید که هنوز اضافه وزن دارید و وزنتان با قبل هیچ فرقی نکرده است در صورتی که این تفکر کاملاً اشتباه است چون شما در این مدت همین طور که بر حجم عضلاتتان افزوده اید تواما از درصد چربی اضافه بدنتان نیز کاسته اید.

اهمیت اصلی را بر روی فرم و ظاهر بدنتان متمرکز سازید و عکس گرفتن و یا آینه را ملاک خود قرار دهید و نه صرفاً ترازو را. (بر روی تمرینات با وزنه جهت کاهش وزن تمرکز کنید.

(۳) ورزش

اجرای تمرینات هوازی مازاد بهترین راه برای کاهش چربی اضافه محسوب نمی شود. هنگامی که صرفاً تمرینات در تمرینات هوازی خلاصه شده باشد وزن کاهش یافته تان به میزان مساوی از طریق بافت عضله و بافت چربی خواهد بود و نتیجه حاصله جثه کوچکتری خواهد بود که هم از آن چربی کاسته شده و هم سرعت متابولیسم آن پایین آمده است (به دلیل کاهش بافت چربی). افزایش حجم عضلانی سر واقعی کاهش چربی به صورت مداوم می باشد. چون هر چه قدر حجم عضلات بیشتر باشند به همان نسبت کالری سوزی در زمان استراحت نیز بیشتر خواهد بود.

علاوه بر این افزودن بر حجم عضلانی کلید دستیابی به یک بدن سفت و خوش ترکیب است که هر کسی خواستار آن می باشد. رژیم غذایی و تمرینات هوازی به تنهایی نتیجه فوق را میسر نمی سازد. در صورت امکان تمرینات را در ابتدای صبح و زمانی که شکم خالی است اجراء کنید. علت این کار این است که در ابتدای صبح ذخایر گلوکوز بدن به دلیل مصرف آن در طول خواب شبانه در پایین ترین سطح می باشد.



بدین ترتیب بدن مجبور است سراغ ذخایر چربی بدن برای تهیه انرژی موردنیاز جهت اجرای فعالیت ورزشی برود و جدای از این در طول روز وقت بیشتری برای ریکاوری رشد و تغذیه خواهد بود. به هر حال اگر به هر طریق امکان اجرای تمرین در صبح برایتان میسر نیست حداقل سعی کنید صبح ها ۱۵ دقیقه تمرین ایروبیک (هوازی) را به صورت اینتروال و با هرمی اجراء کنید. این ۱۵ دقیقه ایروبیک را می توانید به وسیله استفاده از دوچرخه ثابت، دوچرخه پیاده روی سریع دویدن و . . . انجام دهید.

ضمناً از اختصاص، ۵ دقیقه به حرکات مربوط به شکم نیز صرف نظر نکنید. با اجراء همین ۳۰ دقیقه تمرین صبحگاهی و به صورت روال درآوردن آن باعث خواهید شد که از همان ابتدای صبح بدنتان با سرعت متابولیسم بالاتری شروع به کار کند و همین امر در طول روز روند چربی سوزی را برایش آسانتر خواهد کرد. از حجم وعده های غذایی بکاهید و در عوض به دفعات آن بیفزایید.

(۴) رژیم غذایی مناسب

اولین کاری که اکثر افراد برای رژیم گرفتن انجام می دهند پیروی از یک رژیم فوق العاده سنگین می باشد. به گونه ای که در طول روز تنها یک تا حداکثر در وعده غذا می خورند. اینجا است که باید دوباره خاطرنشان کرد که ابتکار مطمئن ترین راه برای کاهش بافت عضلانی متابولیسم بدن می باشد.

همان طور که بیشتر دانستیم بافت عضلانی کمتر و متابولیسم پایین تر بدن به هیچ وجه ما را در رسیدن به هدفمان کمک نخواهد کرد. جهت حفظ متابولیسم در بالاترین حد آن و تحت کنترل داشتن سطح قند خون و همچنین نگه داشتن سطح انرژی بدن در بالاترین میزان آن و تداوم آن خوردن ۴ تا ۶ وعده غذایی بالانس و در عین حال کم حجم یک راه حل اصلی تلقی می شود.

(۵) وعده غذایی بالانس

وعده غذایی بالانس به این معنا است که هر وعده می بایست حاوی تماس ماکرونوترین ها (کربوهیدرات پروتئین و چربی) و با نسبت های مشخص باشد. با در نظر داشتن اینکه متابولیسم افراد متفاوت است. به طور میانگین می بایست نسبت ۴۰ تا ۴۵ درصد کربوهیدرات ۳۵ تا ۴۰ درصد پروتئین و نسبت چربی کمتر از ۲۰ درصد را برای وعده غذایی در نظر گرفت.

این نسبت جهت حفظ سطح انسولین واحد خون در یک سطح مشخص و قابل کنترل مناسب می باشد. به علاوه اینکه این نسبت باعث می شود محیط مناسبی را برای عملکرد هر چه بهتر هورمون ها فراهم ساخته و در نتیجه شرایط برای رشد عضلات و کاهش چربی مهیا می شود.

(۶) نوشیدن آب

آب را به عنوان نوشیدنی اصلی خود درآورید. بارها و بارها رژیم گیرنده هایی را زیر نظر داشته ام که رژیم شان را به جدیت کامل و در نظر گرفتن تمامی کالری دریافتی شان شروع کرده اند. اما اغلب موارد این مساله را فراموش کرده اند که آب میوه سودا و نوشیدنی های دیگر همچون نوشابه و . . . حاوی کالری می باشند. به همین دلیل تا جای ممکن از نوشیدن این قبیل مایعات که حاوی کالری هستند خودداری کنید و در عوض تمام تمرکز خود را بر روی نوشیدن آب زلال و سالم متمرکز سازید. اگر اینکار را انجام دهید مزایای ذیل عایدتان خواهد شد.

اشتهایتان کور خواهد شد چون که آب به کنترل اشتها کمک می کند. بعضی اوقات که پس از خوردن یک وعده غذای خوب باز احساس گرسنگی کردید این حس نشانگر کمبود آب می باشد. نوشیدن آب در این زمان ها باعث محو شدن این اشتها کاذب خواهد شد. افزایش متابولیک را خواهید داشت چون که آب خنک باعث ارتقاء متابولیسم می شود.

روند کاهش چربی در بالاترین حد آن حفظ خواهد شد. برای اینکه چربی سوزی ظهور پیدا کند نیاز به آب می باشد. دیگر نیازی به نوشیدن مایعات غیرضروری نمی باشد. چون که آب کالری ندارد. غذایان را از قبل آماده سازید. کالری که اکثر رژیم گیرنده ها را از پا درمی آورد رفتن به سرکار است. کار به خودی خود یک مشکل به حساب نمی آید بلکه مشکل ساعت ناهار می باشد.

(۷) آماده ساختن وعده غذایی

اگر فرد از قبل وعده غذایی خود را آماده نکرده باشد آن موقع است که با موج ناهارخورها همراه شده و نهایتاً هر چه که سرمیز است را می خورد و یا سراغ اولین پیتزافروشی و یا رستوران برای خوردن ناهار می رود.

بهترین راه برای حفظ یک رژیم غذایی منظم و قابل قبول (و بدون از دست دادن وعده های غذایی) از پیش آماده ساختن وعده غذایی می باشد و بدین ترتیب در هر وعده غذایی فرد آگاه است که قرار است چه غذایی را بخورد.

(۸) خواب

زودتر به رختخواب بروید کسر خواب باعث افزایش هورمون کورتیزول می شود. کورتیزول هورمونی است که باعث ذخیره چربی و سوزاندن بافت عضله (و در کلام دیگر دقیقاً عکس آن کاری که قصد انجام آن را دارید) و کاهش سطح تستوسترون (که سطح بالای آن برای تداوم چربی سوزی و افزایش حجم عضلانی شدیداً مورد نیاز است) می گردد.

به رغم اینکه نیاز به خواب در افراد مثل هر چیز دیگر زندگی متفاوت می باشد و از فردی تا فرد دیگر تا حدودی فرق می کند ولی به طور کل و به عنوان یک قاعده کلی خواب شبانه ۷ تا ۹ ساعت برای اکثریت افراد مورد نیاز می باشد. احتمال مقاومت نکردن در مقابل خوردن شبانگاهی به صورت تصاعدی با بیدار ماندن شبانه افزایش می یابد.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=298956>

vista.ir
Online Classified Service

۸ دلیل پایین نیامدن وزن

۱) نوشیدن الکل و نوشابه های گازدار

با اینکه مقدار چربی زیادی در اکثر نوشیدنی های الکلی وجود ندارد اما به خاطر کالری بالای الکل موجب اضافه وزن می شوند. انرژی و کالری موجود در الکل باید بلافاصله سوزانده شود، وقتی بدنتان سرگرم سوزاندن کالری اضافی موجود در این نوشیدنی است، شما انتخاب دیگری ندارید مگر اینکه بیشتر کالری های مصرف شده دیگر از غذاهای سالم را ذخیره کنید. نوشیدنیهای گازدار الکلی حتی بدتر از نوشیدنیهای الکلی هستند و مقدار بسیار زیادی کالری از قند اضافه شده به آن وارد بدنتان می کنند. حتی مصرف نوشابه های گازدار معمولی را هم باید بخاطر تاثیری که بر قند خون میگذارد، در رژیم غذایی تان محدود کنید. پس اگر قصد پایین آوردن وزن تان را



دارید، بهتر است برای نوشیدنی تا حد امکان از آب معدنی استفاده کنید.

۲) ورزش یا فعالیت فیزیکی کم

همه ما می دانیم که برای لاغر ماندن باید ورزش کنیم اما خیلی از مردم هنوز هم به اندازه کافی ورزش و فعالیت جسمانی در برنامه زندگی خود ندارند تا کالری های مصرفی اضافه را بسوزانند یا بر متابولیسم کند خود غلبه کنند. باید در اکثر ساعات بیداری خود فعالیت فیزیکی داشته باشید، یا حداقل سه جلسه در هفته، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر اضافه وزن تان خیلی زیاد است و برای ورزش کردن مشکل دارید؛ بهتر است از فعالیت های سبک تر و تفریحی تر استفاده کنید.

خیلی از افراد از رفتن به باشگاه و انجام همان برنامه تمرینی مشابه همیشگی خسته می شوند. وقتی برنامه تمرینی برایتان خسته کننده شود، حتماً باید آنرا تند تند عوض کنید چون انجام تمرینات تکراری و خسته کننده می تواند چربی سوزی شما را خراب کند. بدن ما خیلی زود به ورزش عادت می کند و تکرار چیزی که بدنتان خیلی راحت بتواند آنرا کامل کند هیچگونه تغییر فیزیکی ایجاد نمی کند. بله، هنوز هم کالری خواهید سوزاند اما اگر بدنتان به وضعیت کنونی مصرف کالری روزانه تان عادت کند، دیگر وزن تان پایین نمی آید. یک راه بسیار عالی برای بالا بردن نتیجه این است

که با امتحان کردن انواع مختلف ورزش ها و فعالیت ها، بدنتان را وارد چالش کنید؛ شنا، اسکیت، رقص، یا حتی صخره نوردی. وقتی ورزش کردن برایتان شکل تفریح پیدا کند و لذت بخش باشد، به مدت طولانی تری آنرا انجام می دهید و کالری بسیار بیشتری خواهید سوزاند.

۳) پایین آمدن متابولیسم

رژیم های غذایی کم کالری در هفته های اول خیلی خوب عمل می کند اما بعد از مدتی دیگر تاثیری در کاهش وزن نخواهند داشت. دلیل آن این است که متابولیسم شما پایین آمده و در نتیجه به این مقدار محدود مصرف کالری عادت می کند. اگر با پایین آوردن بیشتر کالری های مصرفی به این مسئله واکنش دهید، احتمالاً اینبار فقط عضلاتتان را از بین می برید و دوباره روند کاهش وزن به رکود می رسد. این چرخه تا جایی ادامه می یابد که تصمیمتان برای پایین آوردن کالری مصرفی منحل می شود و دوباره به وضعیت تغذیه سابقتان برمی گردید. اما رمز اینکار این است که مقدار کالری مصرفی را کم کم پایین بیاورید، و در عین حال از مواد غذایی خوب و مقدار کافی پروتئین برای جلوگیری از از دست رفتن عضلات، استفاده کنید. انجام تمرینات بدنسازی به شما کمک می کند متابولیسمتان را بالا ببرید و چربی سوزیتان را تسریع کنید.

۴) ندیده گرفتن وعده های غذایی

ساده به نظر می رسد، کمتر می خورد و حتماً وزن کم می کنید. به همین دلیل خیلی از افراد در بعضی از وعده ها غذا نمی خورند و بدن را به حالت گرسنگی مفرط می کشانند، و برای حفظ آمینواسیدهای لازم برای بدن، عضلات تجزیه می شوند و نتیجه آن چیزی نیست جز پایین آمدن متابولیسم. همچنین اگر اجازه بدهید قند خونتان خیلی پایین بیاید، دردهای شدید گرسنگی را متحمل می شوید و احتمال این وجود دارد که به پرخوری مفرط کشانده شوید. پس سعی کنید غذاهای سالم و مقوی اما کم حجم و سبک در ۵ الی ۶ وعده در روز بخورید. روزتان را با یک صبحانه خوب و سالم شروع کنید که حاوی پروتئین باکیفیت باشد. باید یاد بگیرید که چطور با این روش غذا خوردن قند خونتان را تنظیم کنید.

۵) مصرف زیاد قند و نمک

قند و نمک اضافی معمولاً در بسیاری از غذاهای فرآورده ای با هم مخلوط هستند. مصرف مقدار زیادی قند در یک وعده غذایی باعث بالا رفتن قند خون می شود؛ بدن باید به این وضعیت واکنش داده و آن را دوباره پایین بیاورد. نتیجه آن این است که قسمت اعظم آن قند اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می شود. اینجاست که خیلی از افراد که عادت به خوردن نوشابه دارند که فاقد چربی است متعجب می شوند و نمیدانند که چطور ممکن است این ماده باعث ذخیره شدن چربی در بدنشان شود. پس سعی کنید تا حد امکان مصرف قند را پایین بیاورید.

نمک هم باعث سردرگمی می شود چون کالری ندارد اما می تواند منجر به افزایش وزن شود. نمک باعث می شود بدن آب در خود ذخیره کند، در نتیجه با مصرف مقدار زیادی نمک ممکن است برخی افراد احساس کنند که چاقتر می شوند. پس سعی کنید رژیم غذایی را دنبال کنید که بیشتر در آن از مواد غذایی طبیعی و غیرفرآورده ای استفاده شده باشد.

۶) نوشیدن آب به میزان کافی

در یک روز متوسط، بدن اکثر افراد دچار بی آبی می شود چون خیلی بیشتر از آنچه آب در طول روز می نوشند بدنشان آب از دست می دهد. آنها اکثراً این را متوجه نمی شوند چون مرکز تشنگی در بدن خیلی دقیق نیست. گاهی اوقات کمبود آب در بدن می تواند دردهای گرسنگی را به همراه داشته باشد، چون خیلی از ما مقدار آب مورد نیاز روزانه مان را از مواد غذایی تامین می کنیم. اگر به اندازه کافی آب نمی نوشید و معمولاً احساس گرسنگی می کنید، هوس شما به غذا ممکن است به خاطر تشنگی باشد نه گرسنگی. آب همچنین به بالا بردن سطح انرژی بدن نیز کمک می کند، در نتیجه می توانید خیلی بهتر ورزش کنید تا کالری بسوزانید و وزن را پایین بیاورید. پس سعی کنید در روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

۷) سهم های غذایی نادرست

وقتی برای کم کردن وزن رژیم می گیرید، فلسفه قدیمی هنوز هم که هنوز کاربرد دارد "کم بخورید تا وزن را پایین بیاورید." گرچه همانطور که در موارد بالا گفتیم هیچیک از وعده های غذایی را نباید نادیده بگیرید، اما راه حل این است که کم بخورید و مداوم بخورید. خوردن غذای سبک در وعده های غذایی بیشتر کاهش وزن را تسریع میکند.

۸) اهداف غیرواقعی

ایجاد هدف هایی که دست یافتن به آنها خیلی سخت باشد یا هدف هایی که خیلی غیرواقعی باشند از جمله دلایلی است که تلاش شما برای کاهش وزن را ناکام میگذارد. وقتی تیپ بدنیتان اندومورف باشد (تیپ بدنی چاق و فربه) عاقلانه نیست اگر بخواهید اندام یک مانکن را پیدا کنید.

رسیدن به اهدافتان در موفقیت شما اهمیت زیادی دارد. اگر به هدف هایتان دست پیدا نکنید، ممکن است آخر کار احساس کنید فردی شکست خورده هستید و هم انگیزه خود را از دست داده و ناامید و مایوس شوید.

سعی کنید هدف هایی کوچک و سهل الوصول برای خود پیدا کنید تا انگیزه ای باشد برای موفقیتتان. کم کردن همان یک کیلو وزن در هفته که معمولاً توصیه می شود ممکن است خیلی کند به نظر برسد اما حداقل آن این که بدون هیچگونه سختی و مشکلی می توانید به آن دست پیدا کنید. آنوقت است که حس پیروزی به شما دست می دهد و یک قدم به هدف کلی و بزرگتان که رسیدن به وزن ایدآل است نزدیک میشوید.

منبع : مجله خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=326121>

vista.ir
Online Classified Service

۹ تغییر غذایی ساده برای کاهش وزن

کاهش وزن و بهبود سلامتی مسئله ی ساده ای است؛ کمتر بخورید، وعده های غذایی بیشتری داشته باشید، و از مواد غذایی بهتر و سالمتری در رژیم غذایی خود استفاده کنید. در این مقاله به ۹ نکته ی ساده برای کاهش وزن می پردازیم:

(۱) از برنامه ی غذایی استفاده کنید. بهترین راه برای پایبندی به رژیم، استفاده از برنامه های غذایی است. می توانید از برنامه های غذایی هفتگی بهره ببرید و تا آنجا که می توانید غذاهای حاوی مرغ، ماهی و حبوبات را در این برنامه بگنجانید.

(۲) تعداد وعده های غذایی تان را افزایش دهید. بهترین رویکرد برای بیماران دیابتی و افرادی که به کاهش وزن می پردازند، استفاده از سه وعده ی غذایی متوسط (به انضمام صبحانه) در کنار دو میان وعده ی غذایی است.

(۳) خوردن ۵ وعده سبزیجات در روز. با خوردن سبزیجات بیشتر، به صورت

خودکار، به جای چربی، از فیبر غذایی بیشتری بهره می برید. این مواد همچنین سرشار از ترکیبات ضد بیماری است. هر وعده شامل نیم فنجان سبزیجات کنسرو شده یا یک فنجان سبزیجات خام است.

(۴) خوردن ۴ وعده میوه در روز. هر وعده میوه حاوی یک تکه از کل میوه، نیم فنجان میوه ی کنسرو شده، یا یک فنجان میوه ی خام است. میوه ها را می توانید همراه با صبحانه و به عنوان میان وعده مصرف نمایید.

(۵) سبوس و مغز دانه ها را در کنار هم مصرف کنید. غذاهای تهیه شده با دانه های کامل (سبوس و مغز دانه با هم)، همچون نان کامل گندم و مصرف برنج همراه با سبوس، سرشار از فیبر غذایی است؛ که به کندتر شدن تشکیل قند خون منجر می شود. بهتر است ۳ تا ۶ وعده از این دسته از غذاها را نیز در برنامه ی خود بگنجانید. هر وعده شامل یک تکه نان کامل گندم، یا نیم فنجان برنج سبوس دار، یا ماکارونی درست شده از آرد کامل است.

(۶) استفاده از غذاهای سرشار از کلسیم. این غذاها روند کاهش وزن را تسهیل می کنند. بهتر است روزانه ۲ تا ۳ عده از غذاهای کم چرب و



سرشار از کلسیم همچون شیر، ماست و پنیر را مصرف کنید. هر وعده حاوی یک فنجان شیر یا ماست، و یا یک و نیم اونس (۴۳ گرم) پنیر فرآوری نشده است.

۷) خوردن ۳ تا ۵ وعده حبوبات در هفته. حبوبات سرشار از فیبر غذایی، بخصوص فیبر محلول هستند. که در کاستن از میزان کلسترول خون مفید فایده است.

۸) بیشتر از غذاهای سالم استفاده کنید. در حالی که چربی‌های اشباع شده (چربی که در گوشت قرمز، کره و بستنی یافت می‌شود) برای مقاومت انسولین لازمند، اما برای ثابت ماندن میزان قند خون به چربی‌های خوب نیاز دارید. در مصرف روزانه، بیشتر از ماهی بجای گوشت قرمز، و روغن زیتون بجای کره استفاده کنید.

۹) مراقب اندازه‌ی وعده‌های خود باشید. هرگز از یاد نبرید که در یک وعده ی غذایی اصلی، اندازه ی گوشت نباید از اندازه ی کارت بازی بزرگتر باشد، همچنین میزان اسپاگتی و غلات نیز باید کمتر از یک فنجان باشد.

منبع : نکفال

<http://vista.ir/?view=article&id=113874>



آشنایی با برخی انواع رژیم های غذایی معتبر در جهان

آدمها معمولا از وضعی که دارند راضی نیستند. کسی که چاق است دوست دارد لاغر باشد و کسی که لاغر است ، تمام سعی خود را می کند که چاق شود.البته در دنیای ماشینی و بی تحرک امروزی که آدمها حتی حاضر نیستند دو قدم پیاده راه بروند، مشکل اصلی ، چاقی است و البته مناسبانه آدمهای چاق دوست دارند با کوتاه ترین راه به هدف خود برسند؛ قرصهای لاغری ، داروهای گیاهی ، توصیه های غیرعلمی اطرافیان و...ولی باید بگوییم که این راهش نیست. از نظر علمی رژیمهای غذایی خاصی وجود دارد که باتوجه به وضعیت هر فرد، از سوی متخصص تغذیه ، توصیه می شود.



تعداد این رژیمها بسیار زیاد است ، اما ما چند مورد از معروف ترین آنها را برای آشنایی شما مورد بحث قرار می دهیم. یادتان باشد رژیم غذایی باید با نظر متخصص تغذیه و باتوجه به شرایط هر فرد، تعیین شود.رژیم کم کربوهیدرات اساس این رژیم مصرف کم مواد دارای کربوهیدرات است. مواد حاوی کربوهیدرات از شکر و قند و مربا گرفته تا سیب زمینی و انواع برنج و ماکارونی باید در حداقل میزان مصرف شوند یا اصلا مصرف نشوند.توصیه این رژیم به افراد به این شرح است: با هر وعده غذایی ، مواد پروتئینی مصرف کنید. تقریبا به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خودتان ، باید ۳ گرم پروتئین مصرف کنید یعنی اگر شما ۸۰ کیلوگرم هستید، باید هر روز ۲۴۰گرم پروتئین دریافت کنید.برای این که وزن بدنتان کم شود، باید مصرف مواد دارای کربوهیدرات را به حداقل برسانید. یعنی بیشتر از صفر تا ۳۰ گرم در روز مواد کربوهیدرات دار مصرف نکنید.سعی کنید تا جایی که ممکن است ، از سبزیجات و میوه های خام بیشتر استفاده کنید. از مصرف هر نوع ماده غذایی کربوهیدرات دار سفید مثل سیب زمینی ، برنج ، نان ، آرد، شکر، ذرت بوداده و غیره به طور کلی اجتناب کنید. البته گل کلم ، شلغم و ترب سفید اگرچه سفیدند، ولی شامل این قانون نمی شوند

و هر قدر دلتان بخواهد می توانید از آنها استفاده کنید. صبحانه فقط میوه بخورید و بخصوص از میوه هایی استفاده کنید که شیرین نیستند مثل هندوانه ، توت فرنگی ، آلو و کیوی. نصف موز هم برای صبحانه شما کافی است.

مصرف خامه و کره ممانعتی ندارد، ولی باید بسیار بسیار کم مصرف شوند. بهتر است از روغنهای گیاهی استفاده کنید و به هیچ وجه روغن جامد و مارگارین مصرف نکنید. شام را حذف نکنید. شام را زود بخورید، اما به مقدار بسیار کم و البته یادتان باشد در هیچکدام از وعده های غذایی خود از کربوهیدرات استفاده نکنید یا اگر استفاده می کنید، میزان آن بسیار کم باشد. مثلا در طول روز دو تکه نان به اندازه کف دست کافی است و البته نان سفید توصیه نمی شود و باید از نان سنگک یا نان تهیه شده از آرد سیوس دار استفاده کنید. رژیم کم کربوهیدرات برای کاهش وزن بسیار مناسب است و این رژیم مورد تایید مجامع علمی معتبر جهان است. این که فرد برای چه مدت باید این رژیم را رعایت کند، با نظر متخصص تغذیه است. کاهش وزن با این رژیم حتمی است ، اما نگهداشتن وزن بعد از آن بسیار مهم است. در غیر این صورت دوباره وزن قبلی تشریف فرما می شود! باتوجه به این که عمده مصرف مواد غذایی در این رژیم حاوی مواد غذایی پروتئینی است (گوشت سفید مثل گوشت مرغ و ماهی که البته ترجیحا آب پز یا کباب شده باشند) اما هیچ مشکلی برای کلیه های سالم ایجاد نمی کند.

مصرف میوه و سبزیجات خام در این رژیم محدودیت ندارد. اگرچه اکثر میوه ها حاوی قند (کربوهیدرات) هستند، اما چون املاح معدنی ، ویتامین ، مواد فیتوشیمیایی و فیبر در این مواد فراوان است ، بدن با هیچ کمبودی روبه رو نمی شود. به عنوان مثال ناهار فرد در این رژیم می تواند شامل هویج آب پز، گل کلم ، باقلای پخته یا نخود فرنگی و یک تکه ماهی کباب شده باشد. خود فرد می تواند باتوجه به مزاج و امکاناتی که دارد، این ناهار را تغییر دهد؛ اما تقریبا می توان گفت مصرف برنج ، سیب زمینی ، انواع ماکارونی و لازانیا، شیرینی ، مربا و موادی از این قبیل ممنوع است. در صورتی که این رژیم را انتخاب کرده اید، بدانید که روزی نیم ساعت ورزش برای شما ضروری است. رژیم غذایی اورنیش که آن را دکتر دین اورنیش پیشنهاد کرده است ، یک رژیم کاملا شناخته شده در مجامع پزشکی است ؛ زیرا در جلوگیری از انسداد عروق قلبی بسیار خوب عمل می کند. رژیم اورنیش بسیار ساده است و انجام آن هم راحت است. اساس این رژیم بر مصرف غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه جات) و کم چربی است ؛ زیرا نه تنها باعث کاهش وزن می شود، بلکه سلامت فرد را نیز تضمین می کند.

توصیه دکتر اورنیش ترکیبی از ورزش و رژیم غذایی است. رژیم اورنیش می گوید شما هر وقت گرسنه شدید، تا هر چقدر که دوست دارید می توانید مواد غذایی زیر را مصرف کنید: حبوبات میوه جات غلات سبزیجات اما مواد زیر باید در حد متوسط مصرف شوند: لبنیات غیرچرب (بدون چربی) مثل شیر، ماست و پنیر بدون چربی و سفیده تخم مرغ غذاهای بدون چربی و کم کم وارد منطقه ممنوعه می شویم یعنی مواد زیر را اصلا نباید مصرف کنید: هر نوع گوشت چه سفید، چه قرمز، ماهی یا گوسفند روغن و مواد غذایی حاوی روغن مثل مارگارین و مایونز زیتون دانه های روغنی (تخمه ها و آجیل) خامه و کره شکر، قند و محصولات حاوی آن مثل عسل و عصاره های شیرین مواد غذایی آماده و تجاری (کنسرو یا غذاهای آماده) رژیم اورنیش را به راحتی می توانید به خاطر بسپارید. اگر این برنامه را رعایت کنید، کمتر از ۱۰ درصد کالری شما از راه چربی تامین می شود بدون این که نیازی باشد میزان چربی یا کالری را محاسبه کنید. به پیشنهاد رژیم اورنیش باید تعداد وعده های غذایی زیاد و حجم آن کم باشد. موادی که در این رژیم پیشنهاد می شود، معده شما را به سرعت پر می کند و شما کالری کمی مصرف می کنید.

علاوه بر آن باید روزی حداقل نیم ساعت ورزش کنید و از روش های تنش زدایی استفاده کنید تا آرامش فکری بیشتری داشته باشید. در رژیم اورنیش وقتی شما کالری کمی مصرف می کنید، میزان سوخت کالری نیز در شما کاهش می یابد و به یک کفه ثابتی می رسد یعنی ابتدا به سرعت وزن کم می کنید، اما بعد از مدتی مقدار کاهش وزن شما کم می شود. اما با توجه به این که در این رژیم میزان مصرف فیبر بالاست ، جذب غذا آهسته تر می شود و شما احساس پری می کنید و میل به غذای بیشتر ندارید. طبق این رژیم ورزش باید طولانی مدت ولی آرام آرام انجام شود تا چربی بدن را بسوزاند. اگر یک ورزش متعادل به طور منظم انجام شود، متابولیسم بدن به حالت متعادل درمی آید. در رژیم اورنیش به تقویت اعتماد به نفس فرد و توان او برای مقابله با تنش اهمیت زیادی داده می شود، به نحوی که در این رژیم اعتقاد بر این است که اگر روح شما تغذیه شود، کمتر پرخوری می کنید. معمولا در افرادی که زندگی پرمعنی دارند، پرخوری کمتر دیده می شود.

رژیم آتکینز این رژیم را هم دکتر آتکینز پیشنهاد کرده است و طرفداران زیادی دارد. آتکینز این قول را به مخاطبان خود می دهد: نه تنها شما وزن کم می کنید و گرسنه نمی شوید بلکه در جاده سلامت می افتید، حافظه شما تقویت می شود و از نظر سلامت به حد متعادل درمی آید. این رژیم بر این اساس است که مردم چاق کربوهیدرات بسیار زیادی مصرف می کنند (مثل شکر، قند، نان سفید، برنج ، مربا و...) از طرفی بدن ما برای تولید انرژی ، چربی و کربوهیدرات را می سوزاند، اما ابتدا کربوهیدرات می سوزد. حالا اگر مقدار مصرف کربوهیدرات کم شود و چربی و پروتئین

مصرف شود، بدن با سوزاندن چربی ذخیره ، وزن کم می کند. اکثر مردمی که از این رژیم پیروی می کنند، می خواهند وزن خود را حفظ کنند (وزن متعادل)، سالم بمانند و بیمار نشوند.

رژیم آنکینز توصیه می کند: در میزان مصرف غذا سختگیری بیش از حد نداشته باشید و خود را در مورد حجم غذا زیاد مقید نکنید، اما در مصرف نوع غذا به شدت محدودیت را رعایت کنید. شکر، قند، شیرهای مخلوط (مثل شیرکاکائو و...)، برنج سفید و آرد سفید اصلاً نباید مصرف کنید. آنکینز به شما اجازه می دهد که از گوشت ، تخم مرغ و پنیر استفاده کنید! با این رژیم اشتهاى شما به تدریج کم می شود. در این رژیم ، محور غذاهای شما بر اساس پروتئین و چربی خالص می چرخد. می توانید از گوشت قرمز، ماهی ، گوشت گوسفند و پنیر معمولی استفاده کنید. می توانید کره ، تن ماهی و روغن زیتون را هم نوش جان کنید. اما کربوهیدرات در دو هفته اول باید به شدت محدود شود (کمتر از ۲۰ گرم در روز). در این دو هفته تنها دو فنجان سالاد همراه با دو سوم فنجان غذای پخته حاوی سبزیجات ، کافی است در این دو هفته به طور ناگهانی کاهش وزن شروع می شود. لزومی هم ندارد کالری مصرفی خود را محاسبه کنید. بعد از دو هفته ، مصرف کربوهیدرات به صورت غذاهای غنی از فیبر (مثل هندوانه) آغاز می شود، اما اصلاً از مواد شیرین مصنوعی (مثل شیرینی جات برنج سفید، نان سفید، سیب زمینی ، ماکارونی ، دسر و غیره) نباید استفاده کنید. یادتان باشد در این رژیم مصرف این مواد به طور کلی ممنوع است.

در ادامه باید سبزیجات ، میوه جات و غلات را بعد از دو هفته به رژیم غذایی اضافه کنید. بعد از رسیدن به وزن دلخواه با افزودن تدریجی و اندک کربوهیدرات ، وزن در حد متعادل نگه داشته می شود. در این رژیم به دلیل محدودیت شدید کربوهیدرات ، چربی های بدن سوزانده می شوند و به این دلیل فرد کمتر احساس گرسنگی می کند و به دنبال آن کمتر می خورد. در این رژیم به طرفداران توصیه می شود فعالیت جسمی خود را افزایش دهند. ضمناً به دلیل مصرف سبزی و میوه فراوان مشکل کمبود ویتامین وجود ندارد. البته رژیمهای غذایی بسیار زیادی هستند که می توان با آنها آشنا شد و یا تک تک ، هر کدام از آنها را به تفصیل مورد بحث قرار داد. هر قدر شما در این موارد بیشتر بدانید با آگاهی بیشتری رژیم مناسب را انتخاب می کنید. در صورتی که مایل به دریافت رژیم غذایی منحصر بفرد موسسه ما میباشید به اینجا مراجعه کنید و رژیم غذایی را سفارش دهید.

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=316373>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آماده باش برای رژیم غذایی سالم

برای کاهش وزن رژیم های متعددی وجود دارد: رژیم شیر، رژیم سوپ، گیاهخواری، آب میوه درمانی و... تمامی این روش ها فرد را به داشتن رژیم غذایی بدون هیچ گونه فعالیت ورزشی ترغیب می کند اما واقعاً رژیم تك ماده ای و بدون ورزش امکان پذیر است. دکتر اوژنیو دل توما متخصص تغذیه می گوید: کم کردن وزن بدون انجام ورزش يك توهم است. او معتقد است: در میان انواع روش های تغذیه ای چه برای



لاغر شدن و چه برای ماندن در وضعیت مطلوب،

بهترین، همان رژیم سنتی است که مردم نواحی مدیترانه دارند. رژیمی که بر مبنای هرم غذایی بوده و تمامی گروه های غذایی را در خود دارد و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها نظیر آلزایمر، سکته مغزی و بیماری های عروق کرونر را کاهش داده و به دلیل فراوانی مواد حاوی آنتی اکسیدان به جلوگیری از پیری زودرس کمک نموده و نقش فراوانی در سلامت و زیبایی پوست ایفا می کند. مهمترین رکن در رژیم غذایی مدیترانه، عمل بر طبق هرم غذایی است. در نوع مدیترانه ای ۵۵ درصد از کالری روزانه از کربوهیدرات ها، ۲۵-۳۰ درصد از چربی و ۱۵-۱۲ درصد از پروتئین تامین می شود. مصرف هر اندازه میوه و سبزی نیز مجاز بوده و محدودیتی در خوردن آن وجود ندارد. نکته مهم دیگر این رژیم که در برنامه غذایی مردم ایتالیا بسیار دیده می شود مصرف زیاد ماهی، حبوبات، سبزی و میوه و جایگزین نمودن روغن زیتون با دیگر روغن های مصرفی و استفاده از آویشن، رزماری، سیر، پیاز و ریحان برای طعم دار کردن غذا است.

رژیم غذایی مدیترانه بیش از آنکه لاغرکننده باشد، در سلامت بدن تاثیرگذار است. در طبخ غذا به این روش تمام چربی های اضافی گوشت گرفته می شود و از لبنیات کم چرب استفاده می کنند. اسیدهای چرب و امگا۳ موجود در ماهی به عملکرد بهتر قلب و جلوگیری از تصلب شرائین و بیماری هایی نظیر افسردگی کمک می کند و وفور سبزی و میوه در آن از بروز انواع سرطان می کاهد. در لاغر شدن به سبک مدیترانه ای انجام حداقل نیم ساعت فعالیت ورزشی ضروری است. دکتر اوژنیو دل توما یک رژیم معروف دارد که به آنهایی که بیمار نیستند و داروی خاصی مصرف نمی کنند، توصیه می نماید تا بتوانند یک ماهه چهار کیلو از وزنشان بکاهند. رژیمی است مشابه رژیم مدیترانه ای که چهار گروه تشکیل دهنده هرم غذایی (گروه نان و غلات، گوشت، لبنیات و میوه و سبزی ها) در آن وجود دارد. در اینجا به معرفی غذاهایی که در یک روز از این رژیم استفاده می شود، می پردازیم. شما می توانید طبق هرم غذایی و مشابه این رژیم که ۵۰۰ کالری کمتر از رژیم های غذایی دیگر دارد یک برنامه غذایی مناسب یک ماهه برای خودتان تهیه کنید.

صبحانه: یک لیوان شیر بدون خامه یا یک لیوان آب پرتغال + ۴۰ گرم بیسکویت یا ۴۰ گرم نان که از غلات کامل تهیه شده و با ۴۰ گرم کرنفلکس + یک عدد میوه فصل.

ناهار: ۷۰ گرم برنج یا ۷۰ گرم ماکارونی یا نان + ۱۲۰ گرم فیله مرغ یا ماهی + ۹۰ گرم حبوبات پخته + ۲۰۰ گرم سالاد میوه. از ۹۰ گرم پیتزای گوجه فرنگی نیز می توانید به جای موارد فوق استفاده کنید.

عصرانه: ۲۰۰ گرم کیوی یا گلابی + ۴۰ گرم آناناس یا ۳۲۰ گرم هلو + ۷۰ گرم نان و دو قاشق چای خوری عسل.

شام: ۱۲۰ گرم فیله مرغ یا ۱۲۰ گرم گوشت گوساله یا ۱۵۰ گرم سینه مرغ + ۸۰ گرم نان سفید + ۲۵۰ گرم سالاد کاهو. از ۲۰۰ گرم ماهی، ۷۰ گرم نان سفید و ۲۱۰ گرم سیب یا ۱۹۰ گرم آناناس هم می توانید استفاده کنید.

۹۰ گرم کالباس خشک و دو عدد تخم مرغ به همراه ۷۰ گرم آناناس یا ۸۰ گرم تن ماهی، ۱۰۰ گرم نان و ۱۹۰ گرم سالاد همچنین می تواند منوی دیگری برای شام باشد. فراموش نشود، ورزش جزء حذف ناشدنی رژیم فوق بوده و حداقل نیم ساعت پیاده روی آهسته برای رسیدن به وزن ایده آل ضروری است.

کارن روبین

ترجمه: بهاره مهرنژاد

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14651>

آنها به خوردنی ها شلیک می کنند

رشد فن آوری و فتح قله های تکنولوژیک یکی پس از دیگری، انقلابی شگرف در توانایی انسان برای دستیابی به غذا و ذخیره سازی آن به وجود آورده، اما ابزارها و وسایل ضروری همچون یخچال و فریزر یا سیستم حمل و نقل دوربرد مواد غذایی بویژه انواع فاسد شدنی، فقط در ۱۵۰ سال گذشته در اختیار بشر قرار گرفته است. این يك قرن و نیم اخیر در تاریخ تکامل انسان، حتی از يك پلک زدن نیز کمتر است. به همین ترتیب، حتی ظهور کشاورزی و دامپروری نیز که در حدود ۱۰ هزار سال پیش به وقوع پیوست، فقط يك تيك تاك روی ساعت تکامل بشر بوده؛ تيك تاکی که برای وفق یافتن و سازگاری سیستم زیست شناختی بدن باتغییرات، همچون يك



شوخ می ماند. مدرن ترین منابع تامین کننده کالری که امروزه در سراسر جهان به طور وسیعی مورد استفاده قرار می گیرد، در دسترس انسان شکارچی-گردآورنده ماقبل تاریخ نبوده و اجداد ما از الگوهای غذایی دیگری بهره می گرفته اند. به بیان دیگر، بیشتر ساکنان کشورهای پیشرفته و صنعتی، از نخستین نسل های بشری به شمار می روند که هیچ گونه نگرانی و هراسی در ارتباط با تغذیه و سیرکردن خود ندارند و نگرانی از این که کجا و چطور مواد غذایی مورد نیاز خود را بیابند، نزد آنها مفهومی ندارد. همچنان که یتر استیرنز، پروفیسور دانشگاه جورج میسون و نویسنده کتاب تاریخ چاقی می گوید: این نخستین بار در تاریخ انسان است که زمین و تاریخ زمین چنین شمار عظیمی از جمعیت بشر را به خود می بیند. رژیم های غذایی کهن

اگر چه ممکن است زندگی مدرن و بهره گیری از ابزار و امکانات پیشرفته، بیشتر مسائل و مشکلات انسان شکارچی-گردآورنده را بخوبی حل و برطرف کرده باشد، روند تکامل گونه انسان مدرن (هومو ساپینس) هرگز نتوانسته خود را با سرعت رشد سریع و شتابان و پیشرفت تکنولوژیک بشر وفق دهد. به گفته دانشمندان، بدن انسان امروزی هنوز بر پایه زیست شناسی شکارچی-گردآورنده سیم کشی و برنامه ریزی شده و زیست شناسی بدن ما همچنان این شعار را مورد توجه دارد که می گوید: هرچه می توانی بخور و آن را در چربی بدن خویش ذخیره کن تا خود را برای قحطی احتمالی یا کمبود ذخایر غذایی، بخوبی آماده کنی و این شعار، چیزی جز رمز بقای انسان اولیه نیست. بدیهی و روشن است که پیروی از این کلیشه زیست شناختی بدن انسان که فرصت تغییر و روزآمد شدن در زمان تکاملی بسیار اندک (حدود ۱۰ سال) را نیافته است، چگونه می تواند در چارچوب زندگی امروزی و سبک نوین حیات، فاجعه آفرین باشد و چه مصیبت هایی را دامنگیر سلامتی و بهداشت بشر کند. جانورانی که اجداد ما بویژه نیاکان دور ما در پهنه آفریقا شکار می کردند، بسیار لاغرتر از آن چیزی بوده اند که تصور می کنید. در واقع، گوشت شکار اصلی آنها بسیار شبیه تر به گوشت گوزن های امروزی بوده تا گوشت گاو و همچنین شیوه پردازش حبوبات و ترکیبات قندی برای خوردن، هیچ شباهتی به شیوه ها و روش های امروزی نداشته است. همچنین به طوری که دکتر لورن کوردین - پروفیسور بهداشت و تربیت بدنی دانشگاه ایالتی کلرادو - تصریح می کند، ترکیبات چشایی مدرن همچون چربی غنی شده (کره) یا شیرینی غنی شده (شکر) بندرت همراه با یکدیگر در طبیعت یافت می شوند. کوردین که نویسنده کتاب رژیم غذایی کهن است و از رژیم های غذایی کهن حمایت و دفاع می کند، می گوید: شما از مصرف غذاهایی چاق می شوید که از انقلاب کشاورزی به بعد به سفره غذایی بشر معرفی و وارد شده اند.

تضاد تکاملی

به اعتقاد کوردین، هنگامی که موضوع مواد، منابع و رژیم های غذایی به میان می آید، مکانیسم های تکاملی بسادگی نمی توانند خود را با سرعت نوآوری بشر در این زمینه هماهنگ کنند و وفق دهند و همچنان که وی تاکید می کند، نتیجه آن می شود که صرف نظر از چاقی مفرط و اضافه وزن، بیماری قلبی و هپاتیت نوع دوم در کشوری همچون ایالات متحد آمریکا غوغا می کند و هر ساله شمار زیادی از انسان ها را از ادامه زندگی باز می دارد. هر انسان شناسی این نکته را تأیید می کند که ملل ثروتمند، در حال غرق شدن در غذا هستند و همین طور که ملل در حال توسعه در مسیر توسعه یافتگی به پیش می روند، جوامعی که تا گذشته ای نه چندان دور در هراس رویارویی با قحطی و خشکسالی به سر می

برند، اینک باید خود را برای مقابله با معضل دیگری در آن سوی طیف آماده سازند. به خاطر آوری چینی هایی را که خالی بودن سفره خویش را تهدیدی جدی بر تداوم بقای فرزندان خود می دیدند، در حالی که امروزه وضعیت دگرگون شده است. آمارها نشان می دهد شمار چینی های مبتلا به چاقی از سال ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۴ میلادی، به دو برابر افزایش یافته است و هم اکنون نزدیک به ۳ درصد از آنها گرفتار معضل اضافه وزن هستند. به همین ترتیب، کشور هند نیز با وضع مشابهی رو به روست. یکی از مهمترین مسائل مطرح در این زمینه، تغییر سریع و برق آسای سنت های غذایی بوده است که در مدت زمانی طولانی شکل گرفته بودند و یکباره در زمانی کوتاه جای خود را به الگوهای تغذیه ای جدید دادند؛ الگوهایی که به گفته کارشناسان، بسیار ناسالم و گاه ویرانگر و مخرب هستند. سرخپوستان بومی ایالت آریزونا از دیگر نمونه هایی هستند که تضاد میان ساختار زیست شناختی بشر و رژیم های غذایی نوین وی را بخوبی به تصویر می کشند. این قبایل که به سبب زیستگاه ویژه خود، از نظر ژنتیکی با قحطی و کمبود مواد غذایی سازش یافته بودند، پس از معرفی رژیم غذایی آمریکایی در حوالی جنگ جهانی دوم، در رنج فراوان افتادند؛ به طوری که هم اکنون آنها با شیوع شدید و همه گیری (اپیدمی) چاقی و دیابت نوع دوم در میان خود روبه رو هستند. همچنین ثروتمند شدن سریع و دستیابی به منابع غذایی جدید و تغییر یافته، وضع وخیم تری را در میان برخی ملل بومی جزایر اقیانوس آرام رقم زده است.

مغز بزرگتر؛ انرژی بیشتر

به گفته دانشمندان، شکار غذای کافی و دستیابی به منابع غذایی بهتر، نقش تعیین کننده ای در تاریخ تکامل بشر ایفا کرده است. دکتر بیل لئونارد - رئیس دانشکده انسان شناسی در دانشگاه نورث وسترن - تصریح می کند: آنچه می توانیم به طور قطع بگوییم، این است که موفقیت تکاملی گونه ما در اصل يك داستان تغذیه ای ست. وی می افزاید: يك گام حیاتی به جلو در مسیر تکامل گونه هومو ساپینس، با توسعه مغز گونه هومو ارکتوس (*Homo erectus*) در حدود ۵/۱ میلیون سال پیش ظهور یافته است. لئونارد اندازه مغز اجداد بشر را مورد بررسی و ارزیابی مقایسه ای دقیق قرار داده و دریافت است که مغز آنها برای نخستین بار در گونه هومو هابیلیس (*H. habilis*) و در حدود ۲ میلیون سال پیش شروع به رشد کرده است. مغز گونه هومو هابیلیس در حدود ۶۰۰ سانتی متر مکعب و بسیار بزرگتر از مغز گونه های آسترالوپیتکوس پیش از خود بوده و سپس اندازه مغز در زمانی بین ۲ تا ۵/۱ میلیون سال پیش به ۹۰۰ سانتی متر مکعب رسیده است. از سوی دیگر، مغز بزرگتر نیازمند دریافت انرژی بیشتری بوده و این امر، تغییر مهمی در زندگی اجداد انسان به وجود آورده است. بر اساس مقاله ای که لئونارد در سال ۲۰۰۳ منتشر کرده، هومو ارکتوس ۱۷ درصد از کالری دریافتی خود را صرف تغذیه مغز و سلول های مغزی خویش می کرده و برای مثال، این میزان در شمپانزه ها حدود ۹ درصد است. ما انسان های مدرن نیز در حالت استراحت، نزدیک به يك چهارم از انرژی مصرفی خود را برای تغذیه مغز خویش مصرف می کنیم. جمع شدن معده نیز تکه دیگری از پازل تکاملی بشر به شمار می رود. محققان بر این باورند که گونه هومو ارکتوس در مقایسه با اجداد خود، شکمی کوچکتر داشته و همراه با در دسترس قرار گرفتن منابع غذایی با کیفیت تر، معده و سایر اندام های گوارشی این موجود زنده نیز رو به فشردگی نهاده است. بیشتر نظریه های ارائه شده، حاکی ست توانایی قصابی کردن و تقسیم گوشت همراه با رویگردانی از گیاهانی که ارزش غذایی کمی داشتند، به سوی میوه ها و دانه های با کیفیت تر همچون گندم و جو، امکان تغذیه مغز و افزایش ابعاد و اندازه این اندام عصبی را فراهم کرده است. به این ترتیب، امکان شکار گوشت و گردآوری گیاهان بیشتر، دستیابی به غذاهای بهتر و یافتن کالری بیشتر در عوض کار کمتر، با برداشتن يك گام تکاملی مهم در میان گونه های آدمسان همراه بوده است.

برهم خوردن تعادل

دانشمندان می گویند پیش از اینکه از بالا رفتن اجدادمان در هرم غذایی شادمانی کنید، به یاد داشته باشید که مصرف انرژی و نیاز گونه ما بسیار کمتر از میزانی ست که امروزه در قالب رژیم ها و الگوهای تغذیه ای نوین دریافت می شود. اقتصاد نوین و گسترش و توسعه منابع غذایی در بسیاری از نقاط جهان، مجوز افزایش افسارگسیخته جمعیت را در بسیاری از کشورها صادر کرده است. در پی موفقیت تکاملی انسان، بشر امروزی صاحب مغز بزرگتر و منابع غذایی بیشتری نسبت به اجداد دورمان است، اما این روند همچنین چاقی و انواع ناخوشی ها را نیز با خود به همراه آورده و نسل امروز را به خود دچار ساخته است. به گفته هنری بان - انسان شناس دانشگاه ویسکانسین - سرعت بسیار زیاد تغییر شرایط زندگی انسان، شانس واکنش زیست شناختی مناسب را از فرآیند تکاملی ما گرفته است. در واقع، کالری دریافتی بسیار زیاد که به طور روزانه از طریق غذاهای گوناگون به بدن ما وارد می شود، مقصر اصلی برهم خوردن تعادل میان کالری دریافتی و انرژی مصرفی و پیامدهای ناشی از این بی تعادلی است. اگر چه ملل در حال توسعه به طور کلی کالری کمتری نسبت به جوامع صنعتی مصرف می کنند، اما این میزان کالری دریافتی همچنان بسیار بیشتر از میزان واقعی مورد نیاز است. در واقع، از يك سو مصرف انرژی انسان در بستر رشد فن آوری ها کاهش می یابد و از سوی

دیگر، کالری دریافتی وی رو به افزایش می نهد. بدیهی ست که این روند ناپایدار، چیزی جز رنج و محنت را به همراه نخواهد داشت، بویژه آنکه نتایج تحقیقات اخیر، وجود ارتباط مستحکم میان مصرف کالری زیاد و کاهش طول عمر را به اثبات رسانده است.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=211311>

vista.ir
Online Classified Service

آیا چاقی واقعاً خطرناک است؟

نزدیک به يك دهه از زمانی که سازمان بهداشت جهانی، چاقی را به عنوان يك بیماری مزمن و يك معضل بهداشتی _ اجتماعی معرفی کرده و پیشگیری و درمان آن در راس برنامه های بهداشتی و درمانی دولت ها قرار دارد، می گذرد ولی با وجود افزایش آگاهی مردم از خطرات و نیز روش های مبارزه به چاقی، متأسفانه همچنان شاهد سیر صعودی شیوع این بیماری مزمن در تمامی نقاط دنیا هستیم. متأسفانه، افزایش مصرف غذاهای Fast Food، سیب زمینی سرخ کرده و نوشابه های قندی به همراه افزایش ساعاتی که در پای تلویزیون و اینترنت صرف می شود، باعث شده تا چاقی به عنوان يك عامل بیماری زا به خصوص در میان کودکان و نوجوانان مورد توجه متخصصین علوم پزشکی قرار گیرد.



• به چه کسی چاق می گوئیم

در تحقیقات علمی به منظور تعریف و طبقه بندی چاقی از شاخصی به نام BMI یا شاخص توده بدنی استفاده می شود که از تقسیم عدد وزن (کیلوگرم) بر مربع عدد قد (متر) به دست می آید. براساس این تعریف، دانشمندان BMI بین ۲۵ و ۹/۲۹ را به عنوان اضافه وزن و BMI بیشتر از ۳۰ را به عنوان چاق می شناسند. اما در پاسخ به این سؤال که آیا چاقی واقعاً خطرناک است، ذکر بیماری هایی که چاقی در آنها نقش اول را ایفا می کند، ضروری است.

بیماری عروق کرونری: چاقی با عوامل خطر ساز ابتلا به بیماری عروق کرونری قلب نظیر کلسترول بالا، تری گلیسیرید بالا و پرفشاری خون ارتباط مستقیمی دارد.

۱- کلسترول: افزایش وزن در BMI بالاتر از ۲۵ همواره با افزایش سطح کلسترول همراه است. شیوع کلسترول بالا در خانم های چاق بیشتر از آقایان چاق است. از سوی دیگر، توزیع چربی در بدن نیز به طور مستقل با سطح کلسترول ارتباط دارد. بدین معنی که افراد مبتلا به چاقی شکمی نسبت به سایر افراد چاق از سطح کلسترول بالاتری برخوردارند.

۲- تری گلیسیرید: تحقیقات مختلف ارتباط معنی دار BMI با افزایش سطح تری گلیسیرید خون را به اثبات رسانیده اند. به طور کلی، BMI بالاتر از ۳۰ به معنی تری گلیسیرید بالا است.

۳- LDL یا کلسترول بد: افزایش سطح LDL ارتباط مستقیمی با افزایش بروز بیماری های عروق کرونری دارد. چاقی نیز نقش بسیار موثری در بالارفتن سطح کلسترول بد ایفا می کند، به طوری که با افزایش توده بدنی از ۲۰ به ۳۰ معادل ۱۰-۲۰ mg افزایش در میزان LDL است.

- سکنه قلبی

خطر سکنه قلبی در BMI بالاتر از ۲۲ بسیار بالا است. به طوری که هر ۱ واحد افزایش در BMI بالاتر از ۲۲، ۱۰ درصد خطر ابتلا به سکنه قلبی را می افزاید.

- نارسایی قلبی

نارسایی قلبی یکی از عوارض شایع چاقی و یکی از علل اصلی مرگ و میر در مبتلایان به چاقی است. چاقی موجب بروز تغییراتی در ساختار عملکرد حفره های قلب شده و با همراهی دیابت و پرفشاری خون زمینه بروز نارسایی قلبی را هموار می کند.

- قطع تنفس در خواب

قطع موقت فعالیت تنفسی در جریان خواب که اصطلاحاً آپنه در جریان خواب نام دارد یکی از مهمترین مراجعه افراد چاق به کلینیک های پزشکی است که معمولاً با خواب آلودگی در طول روز، سردرد و کاهش میل جنسی بروز می کند و اغلب افراد چاق با BMI بالاتر از ۳۰ اتفاق می افتد.

- اختلالات قاعدگی

چاقی در دختران جوان یکی از عمده ترین دلایل اختلالات قاعدگی است که در بسیاری موارد منجر به قطع خونریزی ماهیانه می گردد.

- استئوآرتریت

چاقی به دلیل وارد آمدن فشار بر مفاصل به ویژه مفصل زانو یکی از مهمترین دلایل بروز استئوآرتریت در زنان چاق به شمار می رود، به طوری که بر طبق تحقیقات انجام شده هر ۲ واحد کاهش در BMI، خطر ابتلا به استئوآرتریت را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.

- سرطان

دانشمندان چاقی را به عنوان موثرترین عامل در بروز انواع سرطان به ویژه سرطان پستان و رحم که به ترتیب دومین و چهارمین علت مرگ در زنان است، به اثبات رسانده اند. چاقی همچنین در بروز سرطان روده بزرگ نیز موثر است. BMI بالاتر از ۳۰ در مردان خطر بروز این نوع سرطان را ۱۰ درصد افزایش می دهد.

- دیابت

متخصصان یکی از عوامل خطرساز در بروز دیابت نوع ۲ را چاقی شکمی معرفی کرده اند. براساس این تحقیقات، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با هر ۱ واحد افزایش BMI از عدد پایه ۲۲ به میزان ۲۵ درصد افزایش می یابد. به نظر می رسد با وجود تمامی موارد ذکر شده دیگر جای این سؤال باقی نماند که چاقی خطرناک است یا نه؟

بهاره مهرنژاد

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=11114>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا شما چاق هستید؟

چاقی از دهه ۷۰ میلادی به عنوان بیماری مزمنی که سبب مرگ زودرس افراد می‌شود، شناخته شد و با توجه به پیامدها و عوارض بسیار زیاد آن در کودکی و بزرگسالی افراد، کم کم مسئولان وزارت بهداشت جهانی را به فکر کنترل این بیماری انداخت. این در حالی است که چاقی و سیگار دو عامل اصلی موثر بر افزایش مرگ و میرها معرفی شدند و پس از آن، دولت‌های گوناگون با برنامه‌ریزی‌های ویژه به فکر آموزش و اصلاح رفتارهای خود برای مبارزه با اضافه وزن افتادند.

دکتر محمدرضا خاتمی، رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان و رئیس همایش چاقی کودکان در جمع خبرنگاران گفت: «از ۶ میلیارد جمعیت جهان، ۱/۱ میلیون نفر اضافه وزن دارند و متأسفانه ۲۱۲ میلیون نفر چاق در کره خاکی زندگی می‌کنند. جالب است بدانید که در ایران وضعیت وخیم‌تر است به طوری که ۶۱ درصد از شهرنشین‌ها و ۵۰ درصد روستاییان دچار اضافه وزن هستند و بیشتر آنها از عواقب چاقی بی‌خبرند».

وی اضافه کرد: «طبق این آمار، ۲۲ میلیون ایرانی کالری اضافه دریافت می‌کنند، ۲۵ میلیون ایرانی چاق هستند و ۱۵ میلیون نفر به علت فقر کمبود دریافت کالری دارند».

متخصص اطفال و فوق تخصص گوارش ادامه داد: «طبق مطالعاتی که در انگلیس انجام شده است، ۱۰ درصد از افراد بالای ۱۵ سال در جهان به دلیل چاقی با افزایش فشار خون مواجه هستند و ۳۰ درصد از افراد بالای ۴۰ سال فشار خون دارند. ۱۷۷ میلیون نفر در دنیا و ۲/۷ درصد جمعیت ایران به علت اضافه وزن، دیابت نوع دوم گرفته‌اند و متأسفانه حتی نیمی از آنها از بیماری خود بی‌خبرند».

دکتر سیاری در ادامه صحبت‌های دکتر خاتمی در این نشست گفت: «اختلال در چربی خون، افزایش سکنه قلبی و مغزی در جهان، رسوب چربی در کبد، سنگ کیسه صفرا، ریفلاکس معده به مری، اختلالات تنفسی، مشکلات مفاصل و پوکی استخوان، سرطان روده بزرگ و پرستات در مردان و سرطان پستان در زنان، از دیگر پیامدهای چاقی به شمار می‌روند».

وی اظهار داشت: «سالانه ۳۰۰ هزار ایرانی می‌میرند که از این تعداد ۱۰۰ هزار نفر به دلیل سکنه زودرس مغزی و قلبی جان خود را از دست می‌دهند که مهم‌ترین عامل این نوع سکنه‌ها چاقی هستند. این مشکل نه تنها در ایران بلکه در جهان طی یک دهه گذشته دو تا سه برابر شده است».

دبیر انجمن علمی تغذیه کودکان متذکر شد: «بیشتر چاق‌ها مشکل اضافه وزن خود را به مسایل ژنتیکی ربط می‌دهند. این در حالی است که ۷ تا ۹ درصد از چاقی عامل هورمونال دارند و مابقی آنها به دلیل تغذیه نادرست، نداشتن تحرک کافی و ایجاد سلول‌های چاقی در دوران کودکی است. لازم است بدانید که سنین زیر پنج سال و به خصوص زیر سه سالگی بهترین زمان برای جلوگیری از چاقی و رشد سلول‌های چاقی در کودکان است».

بیابید محاسبه کنیم که چاق هستیم یا نه و اگر با مشکل چاقی مواجه شده‌ایم چاقی ما موضعی است یا نه.

خیلی ساده است. اول باید وزن و قد خود را بدانید. بعد می‌توانید به راحتی BMI خود را بسنجید. فرمول سنجش BMI (شاخص توده بدنی) خیلی ساده است. وزن خود را (برحسب کیلوگرم) تقسیم کنید بر قدتان (برحسب متر) به توان دو. عددی که حاصل می‌شود، اگر از ۵/۱۸ کوچک‌تر بود، شما لاغر هستید، اگر این عدد بین ۵/۱۸ تا ۲۵ باشد، وزن شما متناسب است و از اندام خوبی برخوردارید اما در صورتی که این عدد بین ۲۵ تا ۳۰ باشد باید خیلی مواظب باشید چون اضافه وزن دارید و هر لحظه خطر چاق شدن شما را تهدید می‌کند. اما اگر عدد به دست آمده از ۳۰ بیشتر باشد، چاق هستید و باید برای داشتن رژیم مناسب و تمرینات ورزشی با متخصصان مربوطه مشورت کنید. مثلاً اگر وزن شما ۶۰ کیلوگرم و قدتان ۱۵۰ سانتی‌متر باشد، محاسبه BMI این‌گونه است:

این شخص با توجه به بازه‌های تعریف شده اضافه وزن دارد.



اگر طبق این محاسبات شما چاق شناخته شدید یا متوجه شدید که اضافه وزن دارید، یک متر خیاطی برداشته و دور کمر خود را اندازه بگیرید. اگر دور کمر مردان از ۹۴ سانتی متر بیشتر باشد و دور کمر زنان عددی بالاتر از ۸۰ را نشان دهد، هشدار در زمینه چاقی موضعی است و معنی آن این است که شما از ناحیه شکم بیشتر چاق هستید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=113537>

vista.ir
Online Classified Service

آیا واقعاً گرسنه ام؟

همه ما با حس فطری گرسنگی به دنیا آمده ایم. لازم نیست معده خود را پر کنید تا احساس سیری کنید. چند لقمه از غذایی که معمولاً در رژیم غذایی تان جایی ندارد ممکن است خیلی راضی کننده تر باشد و یک سبب نان یا چند ماگ قهوه همچنان شما را گرسنه و ناراضی نگه دارد. برای تشخیص گرسنگی ابتدا باید آن را درک کرد.

البته این کار آنقدرها هم که به نظر می رسد ساده نیست. شاید بسیاری از ما هیچ وقت نگذاشته ایم به گرسنگی واقعی برسیم و فقط نوعی احساس ناراحتی داشته ایم. با ناآگاهی از اینکه گرسنگی واقعاً چیست ممکن است سال ها و سال ها پیش از آنکه گرسنه شده باشیم غذا خورده باشیم به طوری که حالا نتوانیم فرق بین گرسنگی و احساس هایی مانند اضطراب، تنش، کسالت یا سایر محرک های احساسی یا بیرونی را تشخیص دهیم. اجازه نداده ایم که مدت زمان طولانی و کافی بدون غذا باقی بمانیم تا گرسنگی واقعی را احساس کنیم، شاید از زمان کودکی به



بعد گرسنگی را تجربه نکرده باشیم.

همه ما با حس فطری گرسنگی به دنیا آمده ایم. وقتی نوزاد چنین حسی دارد گریه می کند. مادر یا پرستار به او شیر می دهد و وقتی که نوزاد دیگر گرسنه نباشد غذا را پس می زند. یعنی پیش از آنکه بتواند حرف بزند کاری می کند که او را بفهمیم.

کودک تازه پا هم که شروع به خوردن غذای کودک کرده است هنوز کنترل غذای خودش را به دست دارد. ممکن است مادر فکر کند کودک باید تمام غذای درون بشقابش را بخورد اما کودک طور دیگری فکر می کند. کودک دندان های سفید و کوچکش را به هم قفل می کند و اجازه نمی دهد حتی یک قاشق دیگر از چیزی وارد دهانش بشود. مادر لپ های گل انداخته کودک را فشار می دهد و سعی می کند با فشار دهان کودک را باز کند اما کودک مقاومت می کند. اگر هم مادر به هر ترتیب موفق شود مقداری غذا در دهان کودک بگذارد کودک آن را بیرون می ریزد گاهی روی پیش بندش و گاهی روی مادر. پیغام او کاملاً واضح است: «مامان، دیگه غذا نمی خوام.»

اما ماجرا به همین جا ختم نمی شود. مادر هر بار بیشتر تلاش می کند و کودک بالاخره یاد می گیرد او را با تمام کردن هرچه در بشقابش هست خوشحال کند. شاید مادر به کودک بگوید اگر غذایت را تمام کنی جایزه ات دسر است.

اگر کودک گریه را کنار بگذارد يك آب نبات جایزه می گیرد. پس یاد می گیرد همه غذایش را بخورد تا احساس خوبی به دیگران بدهد. به نظر نمی رسد دیگر مهم باشد که او گرسنه است یا نه. کودک یاد می گیرد به احساس گرسنگی یا سیری خود بی توجه باشد تا به مذاق دیگران خوش بیاید و کودک این را خوب یاد می گیرد.

سال ها بعد، او هنوز هم با غذا خوردن با دوستان هنگامی که اصلاً گرسنه نیست آنها را همراهی می کند یا فقط برای اینکه با جمع همراهی کند یا میزبان را خوشحال کند میوه و شیرینی و آجیل می خورد.

در فرهنگ لغت «گرسنگی» این طور تعریف شده است: «احساس رنج آور یا حالت ضعف ناشی از نیاز به غذا خوردن.» بعضی از مردم اگر در زمان مقرر غذا نخورند زود رنج، بی حال یا گیج می شوند. بعضی دیگر از گرسنگی احساس منگی، خالی بودن، بی حوصلگی، سردرد و سستی می کنند. گهگاه قار و قور شکم هم خبر از فرا رسیدن وقت غذا می دهد. بعضی ها وقتی افسرده می شوند غذا می خورند. بعضی ها وقتی افسرده می شوند اشتهايشان را از دست می دهند. محرك های بیرونی ممکن است بسیار متفاوت باشند، ممکن است احساسی یا جسمی باشند و البته باید توجه داشت تعداد کمی از اینها گرسنگی هستند و بقیه فقط سیستم عصبی را ضعیف می کنند.

بدن انسان با مکانیسم ذاتی استقامتی ساخته شده که به زنده ماندن و بقای او کمک می کند. وقتی نیاکان ما در بیشه زارها پرسه می زدند و ناگهان با ببری روبه رو می شدند که از لای بوته ها به سمت آنها خیز برداشته همگی بسیج می شدند یا با آن بجنگند یا فرار کنند. هزاران سال بعد، ما هنوز هم با ببرهایی روبه رو می شویم. مرگی در خانواده، از دست دادن شغل یا بیماری ممکن است دقیقاً تاثیر حمله ببر را داشته باشد. نبض سریع می شود، دهان خشک می شود، کف دست عرق می کند و فرد برای بازگشت به رفتار گذشته و سعی در فائق آمدن بر هیجان چیزی به دهان خود می گذارد. حتی شاید فرد در عکس العمل به نوسانات زندگی روزمره - حرکت لاک پشتی ماشین ها در ترافیک، صفی در بانک یا رفتار نامناسب پیشخدمت رستوران- يك جعبه بیسکویت بخورد یا حتی يك پرس غذای اضافه سفارش بدهد. شاید فرد مسئله ای کوچک را با يك ببر اشتباه بگیرد در حالی که فقط يك بچه ببر کوچک است.

آیا تا به حال پیش آمده وقت ناهار احساس گرسنگی کنید اما آنقدر غرق در انجام کاری یا مثلاً خواندن کتاب باشید که چند ساعت دیگر می گذرد و شما اصلاً دوباره به فکر غذا خوردن نمی افتید؟ گرسنگی واقعی نمی تواند چند ساعت صبر کند. پافشاری می کند تا به آن غذا داده شود. وقت ناهار هم گرسنه نبودید و آن احساس فقط عکس العملی به محرك زمانی بود، دلیلی که ما معمولاً براساس آن غذا می خوریم. اگر حواس خود را جلب فعالیت دیگری بکنیم گرسنگی شدید بعد از چند دقیقه برطرف خواهد شد. سعی کنید بین گرسنگی و میل شدید خود به غذا خوردن تفاوت قائل شوید.

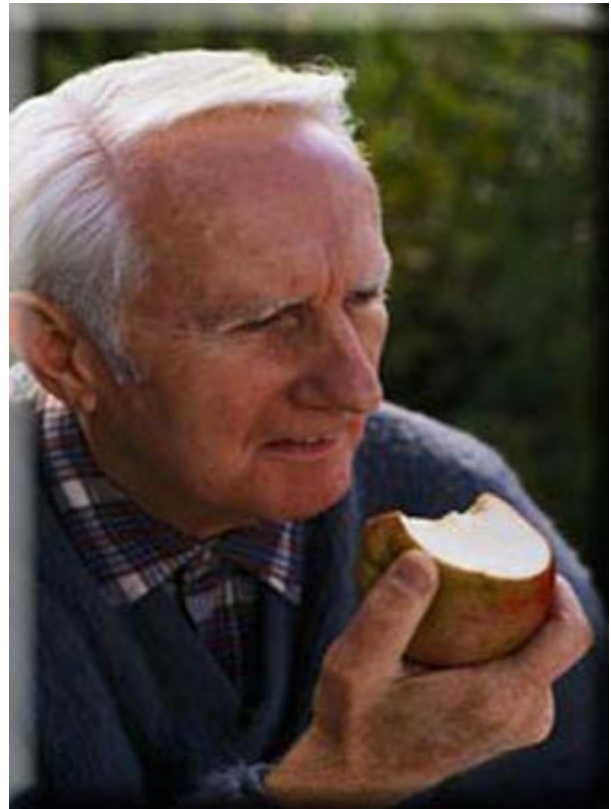
لازم نیست معده خود را از غذا پر کنید تا احساس سیری به سراغتان بیاید. همچنین هنگامی که از لحاظ روحی یا جسمی احساس ناراحتی می کنید وقت مناسبی برای غذا خوردن نیست. فقط وقتی غذا بخورید که واقعاً گرسنه باشید و وقتی دیگر گرسنه نبودید دست از غذا خوردن بکشید. منتظر نمانید که شکمتان پر شود یا دیگر هیچ غذایی روی سفره باقی نماند. هنگامی که لباس تان برایتان گشاد شود از کمتر غذا خوردن بیشتر لذت خواهید برد. برای رسیدن به این مرحله باید صبر داشته باشید و تمرین کنید. به یاد داشته باشید:

- حجم بالای غذاهای غیرمغذی معده را پر و بادکرده می کند اما احساس گرسنگی واقعی را رفع نمی کند.
- تنوع و ترکیب موادغذایی مختلف در کنار مغذی بودن آن گرسنگی را برطرف می کند.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=229717>

 **vista.ir**
Online Classified Service



غذا خوردن و لذت بردن از آن بخش مهمی از زندگی است. تغذیه موجب سلامتی، هوشیاری و احساس خوب در ما می شود. چشیدن و بوییدن غذا یکی از زیباترین لذتها در زندگی است. نشستن سر يك سفره غذا مشترك يك روش قابل اهمیت برای گردهمایی های دوستانه و خانوادگی است. بنابراین، چگونه ممکن است غذا تبدیل به يك مشکل گردد؟

جامعه به ما پیامهای مغشوشی در مورد غذا می دهد. پیامهایی که متناقض و بسیار مخرب هستند. از يك سو با تصورات مربوط به غذاهای لذیذ و اصرار به خوردن و خوردن، بمباران می شویم و از سوی دیگر، بویژه در مورد زنان، لاغر بودن - لاغری افراطی - به عنوان حالت جسمی ایده آل تبلیغ می شود.

این پیامهای مغشوش در ترکیب با عوامل دیگر ممکن است عده ای را به داشتن مشکل در عادات خوردن خود رهنمون گردد. ما به این مشکلات، اختلالات خوردن می گوئیم، چون آنها عملکرد معمول و سالم را تحت تاثیر قرار می دهند.

- اختلالات خوردن در طی زمان ایجاد می شوند:

در فرهنگ امروزی داشتن رژیم غذایی تبدیل به يك هنجار شده است. حدس زده می شود حدود ۶۰ تا ۸۰٪ زنان آمریکایی تحت يك رژیم غذایی

باشند. مطالعات نشان می دهند که اگر رژیم غذایی از کنترل خارج گردد، اختلالات خوردن زیادی ایجاد می شود. اختلالات خوردن در زنان ۱۰ درصد بیشتر از مردان است.

بسیاری از زنانی که در سنین دانشگاهی هستند، از خوردن خودداری می کنند و نتیجه کاهش شدید وزن است. ۱۰ الی ۲۰ درصد این زنان اقدام به مصرف مقادیر زیادی غذا می کنند و سپس از طریق استفراغ، مصرف ملین، روزه های افراطی و یا ورزش زیاد اقدام به دفع غذا می نمایند. این اعمال منجر به انزوا، احساس گناه، شرم و سایر احساس های منفی در مورد خویشتن می گردد.

- رفتارهایی که اغلب وجود مشکل در خورد و خوراك را نشان می دهند.

(۱) عدم مصرف غذا به میزان زیاد، معمولاً با هدف لاغر ماندن، یا

(۲) خوردن به میزان زیاد و سپس دفع غذا از طریق استفراغ، مصرف ملین یا انجام ورزشهای سنگین این رفتارها می توانند به مشکلات جسمانی و عاطفی شدیدی منجر گشته و به طور معنی دار در توانایی لذت بردن از زندگی و داشتن احساس خوب مداخله نمایند.

- سه نوع اصلی اختلالات خوردن

- بی اشتهایی عصبی

بی اشتهایی به معنی "فقدان میل به غذا و تحريك پذیری البته به معنای "عصبی بودن" است. بنابراین این اختلال را می توان روان رنجوری فقدان اشتها نامید. افراد مبتلا به بی اشتهایی عصبی به صورت خطرناکی با نخوردن غذا سلامتی خود را به مخاطره می اندازند. بی اشتهایی ممکن است کوششی برای اعادة کنترل بر زندگی شخصی باشد، بویژه اگر شخص در گذشته احساس کنترل کمی بر زندگی اش داشته باشد.

- نشانه های اختلال

- کاهش افراطی وزن به دلیل روزه داریهای افراطی .

- ادراك خویشتن بصورت چاق، علیرغم اینکه وزن کمتر از حد بهنجار است.

- اشتغال ذهنی با غذا و ترس شدید از چاق شدن.

- مشکلات طبیی شامل فقدان دوره های قاعدگی در زنان

- پوست خشك، دستها و پاهاى سرد، مشكلات گوارشى، كم موى، ضعف عموم و بى خوابى

- اختلال عياشى خوردن

- اين افراد كنترل بر خوردن خود نداشته و معمولاً اضافه وزن افراطى دارند.

- وزن در محدوده طبيعى - گر چه ممكن است كمى بيشتر يا كمتر از حد عادى باشد.

- دوره هاى مكرر خوردن افراطى با رفتارهاى دفع غذا - استفراغ، مصرف ملين ها و مدرها، روزه دارى و ورزش افراطى - دنبال ميشود.

- پنهان نگه داشتن عادت غذايى.

- مشكلات طبي از قبيل، از دست دادن آب بدن، پيوست، اختلالات گوارشى، مشكلات دندانپزشكى شديد و ضعف عضلانى

- دوره هاى مكرر خوردن افراطى بدون داشتن كنترل.

- خوردن افراطى فقط زمانى قطع مى شود كه مشكلات جسمانى وجود داشته باشد.

- احساس گناه، پشيمانى و يا سرزنش خود بعد از خوردن.

- داشتن اضافه وزن معنى دار.

- علل احتمال اختلالات خوردن

- اختلالات خوردن معمولاً تحت تاثير عوامل مختلفى ايجاد مى شود. اين عوامل را مى توان تحت عنوان فشارهاى فرهنگى، عوامل زيست شناختى و عوامل روان شناختى طبقه بندى كرد.

۱- فشارهاى فرهنگى و اجتماعى

هيچ كس نمى تواند انكار كند كه تحت تاثير اثرات لاغر بودن متعادل قرار نگرفته است. حتى بعضى از مردان احساس مى كنند. كه بايد بدن خود را به صورت ظريف و باريك نگه دارند. دانشجويان بطور ويژه اى به چنين پيامهاى حساس هستند. حقيقت اين است كه بعضى صورتهـا و بدنـهاى زيبـا، روكمشى هستند بر دنياى درونى ناسالم و اندوهگين صاحبانشان. بعضى از اين الگوها بصورت طبيعى لاغرند و عده اى ديگر براى لاغر كردن خود روشهاى مصنوعى و مخربى را مورد استفاده قرار مى دهند.

۲- عوامل زيست شناختى

اجازه بدهيد به اين قضيه بپردازيم. هر كسى بصورت لاغر يا زيبا نيست. همه ما سنخ بدنى خورد را از والدين به ارث مى بريم. ما قدى بلند، کوتاه يا متوسط داريم. ممكن است لاغر، عضلانى يا چاق باشيم. بعضى از مردم در آغاز چاق و سپس لاغر مى گردند و بعضى ها در آغاز زندگى لاغر ولى بعدها اضافه وزن پيدا مى كنند، مطالعات نشان مى دهند كه يك عامل ارثى قابل ملاحظه اى در ايجاد اختلالات خوردن نقش دارد. كسانى كه در سابقه خانوادگى خود افسردگى و يا مى بارگى دارند در مقايسه با ديگران بيشتر در معرض ابتلاء به اختلالات خورد و خوراك قرار دارند. گر چه نمى توانيم شكل اصلى بدن خود را تغيير دهيم، اما مى توانيم در همان سنخ بدنى خود، جسمى سالم داشته باشيم. بخاطر داشته باشيم كه دفع غذا، روزه دارى افراطى يا ورزش بيش از حد توانايى بدن در نگهدارى وزن را مختل مى كند. و حداقل مى توان گفت كه اين اعمال بيهوده اند.

- عوامل روان شناختى

اختلالات خوردن اغلب نشانه اى از وجود مشكلاتى از قبيل كمال گرآيى، فقدان مهارتهاى ابراز وجود، و يا پايين بودن احساس ارزشمندى است. براى بعضى از دانشجويان مواجهه با فشارهاى زندگى دانشگاهى خيلى سخت است، بويژه اگر آنها با فشارهاى اضافى ناشى از انتظارات زياد خانواده نيز مواجه باشند. لذت ناشى از غذا مى تواند تسكينى براى اين مشكلات باشد - غذاى آرامش بخش به ميزان زياد مصرف مى شود اما اين آرامش موقتى است!

اكنون به اطلاعات زير دقت كنيد تا چنانكه غذا براى شما تبديل به يك مشكل شده است، بدانيد كه چه كارى را براى خود و يا دوستى كه چنين مشكلى دارد، مى توانيد انجام دهيد و منابع حمايتى در دسترس براى شما چه چيزهايى هستند.

- آيا تغذيه برايتان تبديل به يك مشكل شده است؟

- اگر فكر مى كنيد كه تغذيه نان دچار مشكل است، به سوالات زير پاسخ دهيد:

(۱) آيا شما به طور دائم در مورد خوردن، وزن بدن و اندازه بدن فكر مى كنيد؟

(۲) اگر به خاطر ترس از اضافه وزن، نتوانيد طبق برنامه ورزش كنيد، آيا دچار وحشت مى شويد؟

۳) وقتی دوستان به تو می گویند که خیلی لاغر هستی، آیا بخاطر اینکه خودت احساس می کنی چاق هستی، حرف آنها را رد می کنی؟

۴) اگر خانم هستی آیا عادت ماهانه شما بدو دلیل واضح طبی کاهش یافته و یا نامنظم شده است؟

۵) آیا اقدام به خوردنهای افراطی که قادر به کنترل آن نیستید مگر اینکه احساس بیماری بکنید، می نمایید؟

۶) آیا هر روز و برای چند بار خود را وزن می کنید؟

۷) آیا داروهای ملین استفاده کرده یا بعد از خوردن، خود را مجبور به استفراغ می کنید؟

۸) آیا بعد از خوردن احساس گناه می کنید؟

۹) آیا برای جلوگیری از احساس گرسنگی مقادیر زیادی آب یا سایر مایعات مصرف می کنید؟

اگر پاسخ شما به بعضی از سوالات فوق مثبت باشد، ممکن است دچار اختلال خورد و خوراك بوده و یا مستعد ابتلا به آن باشید. به واژه هایی که پررنگ نوشته شده اند، دقت کنید. آنها تعداد و شدت احساسها و رفتارها را نشان می دهند. آنها هشدار هستند بر اینکه مشکلی در رابطه با عادات غذایی وجود دارد.

• چه کاری می توانید انجام دهید: غذا چیزی برای مشکل بودن ندارد!

اشتغال ذهنی با غذا، رژیم غذایی و تصویر تن، غذا را در مقام کنترل کننده زندگی شخص قرار می دهد و نتیجه آن آسیب دیدن سلامتی و قیافه ظاهری است. این امر توانایی شخص برای لذت بردن و داشتن احساس خوب را به شدت مختل می کند. بهر حال، شناخت احساسهایی که به رفتارهای خوردن ناسالم منتهی می گردد گام اول در تغییر این رفتارها می باشد طوری که غذا دیگر مشکلی برای فرد نباشد. اگر فکر می کنید که در این رابطه مشکل دارید یا در مورد دوست خود نگرانید به دنبال منابع حمایتی وکمکی تخصصی که در دانشگاهتان وجود دارند، بروید. همچنین در شهرهایی که زندگی می کنید، احتمالاً مراکزی در این زمینه وجود دارند.

• چه کاری برای کمک به خودتان می توانید انجام دهید؟

• اگر به اختلال خوردن مبتلا هستید یا فکر می کنید که مستعد ابتلاء هستید از گامهای زیر برای کمک به خودتان استفاده کنید:

۱) انتظارات اجتماعی در مورد عادات خوردن و ظاهر شخصی را مورد بی اعتنایی قرار دهید.

۲) به سلامتی خود به اندازه قیافه ظاهرتان ارزش دهید.

۳) از يك متخصص رسمی تغذیه اطلاعات لازم را دریافت کنید.

۴) به آرامی غذا بخورید، از غذا لذت ببرد و هر گاه سیر شدید خوردن را قطع کنید.

۵) به غذا به عنوان سوخت مورد نیاز جهت کار کردن نگاه کنید نه به عنوان يك دشمن و یا دوستی تسلی بخش

۶) وقتی دلتان خوردن افراطی، دفع غذا و یا خودداری از خوردن را می خواهد سعی کنید احساسات همزمان از قبیل "غمگینی ه" و یا کاهش احساس ارزشمندی را در خود مشخص نمایید.

۷) بعد از شناخت احساسات خود می توانید شیوه های بهداشتی اداره کردن آنها را بیابید.

۸) از مشاوره با يك متخصص که می تواند به شما در شناخت علل مشکل و شیوه های غلبه بر آن کمک کند، استفاده نمایید.

• اگر دوستی دارای مشکل داشته باشید، چه کاری انجام می دهید؟

• در زیر گامهایی برای کمک به او ارائه می شود:

۱) با واژه هایی کلی در مورد سلامتش با او صحبت کنید، اما در آغاز از تمرکز بر رفتار خوردن، وزن یا قیافه ظاهری او خودداری نمایید.

۲) از پیامهایی که با "من" شروع می شود به جای پیامهایی که با "تو" شروع می شود استفاده کنید. به عنوان مثال، بگویید "من نگرانم زیرا ... " و نگویید "شما باید وزن کردن روزانه تان به تعداد ۱۰ بار را قطع کنید".

۳) اگر دوستان نگرانی هایی دارد با همدلی به او گوش دهید و از قضاوت کردن بپرهیزید.

۴) با آن شخص بصورت يك دوست واقعی رفتار کنید، مراقبت خود را به او نشان دهید.

۵) با نگهداری مشکل دوستان به صورت يك راز یا انجام بعضی از کارها که ممکن است رفتار او را مخفی کند (از قبیل پنهان کردن غذا) موافقت نکنید.

۶) حمایت کننده بوده و او را تشویق به جستجوی کمک حرفه ای نمایید.

(۷) اگر شما به اندازه کافی به آن شخص نزدیک نیستید شخصی دیگر که به او نزدیکتر است، پیدا کنید. بهتر است پیامها از سوی يك دوست نزدیک دریافت گردد.

منبع : دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری

<http://vista.ir/?view=article&id=231187>



اختلالات خوردن در رژیم های سخت

رژیم های سخت و طولانی مدت کاهش وزن ممکن است موجب به وجود آمدن اختلال در خوردن و خطرات جدی در سلامتی افراد باشد و بیماری های جسمی و روحی شدیدی را به وجود آورد. مهم ترین اختلال مربوط به خوردن، پرخوری و بی اشتهايي عصبی است که هر دو از تأثیر روانی وسوسه داشتن وزن کم نشأت می گیرد و صدمات زیانباری را برای افراد به دنبال دارد که گاهی غیرقابل جبران است. شیوع این اختلال در دختران و زنان جوان و یا بعضی از ورزشکاران که به وزن بدنشان توجه بیش از حد دارند، بیشتر از سایر افراد است. نگرش و فرهنگ جامعه در به وجود آمدن این اختلال بی تأثیر نیست. زمانی که لاغر بودن بیش از حد به عنوان زیبایی به شمار می رود، این افراد برای رسیدن به این هدف سعی در کاهش وزن، بیش از حد مجاز دارند که سلامتی آنها را به خطر می اندازد. در مورد ورزشکاران نیز در برخی از رشته ها مانند ایروبیك، شنا، ژیمناستیک و ... کاهش وزن در عملکرد ورزشی آنها تأثیر دارد. در این ورزشکاران نیز به نوعی اختلال خوردن در حال شیوع است. البته همان طور که قبلاً گفته شد فقط در ورزشکارانی دیده می شود که توجه افراطی به وزن خود دارند.

بی اشتهايي عصبی در دختران و زنان جوان زیر ۲۵ سال شایع تر است. افرادی که دچار بی اشتهايي عصبی هستند با وجود این که وزن بسیار



کمی دارند، ترس شدید از چاق شدن موجب می شود از غذاخوردن امتناع کنند. این افراد معمولاً تصور نادرستی از وزن و ظاهر خود دارند و مرتب خود را در آینه نگاه می کنند و با وجود لاغری مفرط و وزن پائین فکر می کنند که چاق هستند و اضافه وزن دارند و باید وزن خود را کم کنند. اگر این افراد در سن رشد باشند افزایش وزن و قد آنها نسبت به همسالانشان کمتر است و رشد خوبی ندارند و در آینده دچار مشکلات جسمی و بیماری های سخت و بی علاج می شوند. آموره یا اختلال در عادت ماهیانه در این افراد وجود دارد که ورزش های سخت با شدت و زمان طولانی انجام می دهند.

در پرخوری عصبی فرد کنترلی بر خوردن ندارد و ممکن است در کوتاه مدت حجم زیادی از غذا را مصرف کند و بعد با استفراغ عمدی و یا استفاده از مسهل سعی در دفاع غذای مصرفی کند یا از خوردن چند وعده غذای بعدی پرهیز کند و به خود گرسنگی طولانی مدت بدهد و برای جبران يك

وعده پرخوری ورزش های شدید انجام دهد تا وزن اضافه شده را کم کند. افرادی که دچار این اختلال هستند، اعتماد به نفس پائینی دارند و افسردگی و اضطراب از شکل ظاهری خود، در آنها دیده می شود. شیوع پرخوری عصبی بیشتر از بی اشتهاپی عصبی است. بی اشتهاپی عصبی حدود يك درصد کل جمعیت را دربرمی گیرد. ولی ۱۰ درصد جمعیت به پرخوری عصبی مبتلا هستند. دلایل مشترکی که در هر اختلال وجود دارد، اعتماد به نفس پائین و علاقه شدید به لاغری و مشکلات روانی در این افراد است که نیاز به مشاوره روانشناسی دارند.

شهلا آل علی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=85489>

vista.ir
Online Classified Service

ادامه برنامه کاهش وزن برایم طاقت فرسا شده است. آیا راه حل سریعی وجود دارد، که مرا قادر سازد تا به برنامه کاهش وزن ادامه دهم؟

در زیر راه حل هایی آزمایش شده و صحیح ارایه شده است:

- اهداف برنامه کاهش وزنتان را منطقی انتخاب کنید. شما نمی توانید ظرف یک هفته ۱۲ کیلوگرم وزن کم کنید، دخیانیات را کنار بگذارید و یا برنامه ای را برای پیاده روی روزانه به مدت ۵ کیلومتر را شروع کنید!
- اهداف کوچکی را برای کاهش وزنتان انتخاب کنید. به سمت هدفهای ۲,۵ کیلوگرمی نشانه روی کنید.
- وزن و قند خون خود را ثبت کنید. بهبود قند خون، حتی اگر وزنتان تغییر نکرده باشد هم امیدوارکننده است.
- مواد غذایی که در روز می خورید را یادداشت کنید. اندازه وعده های غذایی تان را نیز اندازه بگیرید.
- پیش از هر وعده غذا یک لیوان بزرگ آب بنوشید.
- برای این که خودتان را «فرب» دهید که بیش از اندازه کافی غذا می



خورید، از یک بشقاب کوچکتر استفاده کنید.

- آهسته غذا بخورید و همین که احساس سیری نمودید دست از غذا خوردن بکشید.
- پس از خوردن هر یک از لقمه های غذا قاشق و چنگال را زمین بگذارید و خوب لقمه تان را بجوید.
- همیشه میان وعده های کم کالری مثل سبزیجات خرد شده و میوه های تازه را در دسترس داشته باشید.
- خودتان را از غذای مورد علاقه تان محروم نکنید. سعی کنید آن را هر چند وقت یکبار بخورید یا مقدار مصرف آن را در هر وعده کمتر کنید.
- از شکست خوردن نهراسید و نا امید نشوید. فردا روز جدیدی است و می توانید از نو شروع کنید.

منبع : آموزش دیابت گابریک

<http://vista.ir/?view=article&id=117793>

از ۱۴ غذای معجزه گر غافل نشوید

همه انسان ها می خواهند با رعایت رژیم غذایی خوب و صحیح از سلامت کامل برخوردار باشند، رژیمهای غذایی گوناگونی نیز از سوی متخصصان تغذیه توصیه می شود که هر یک به نوبه خود مفید هستند ، اما آیا می توان با مصرف برخی مواد غذایی ، تمام مواد مورد نیاز بدن را تامین کرد و از سلامت و انرژی کافی برخوردار بود؟

پاسخ این سوال مثبت است. تحقیقات اخیر نشان داده است که اگر ۱۴ ماده غذایی را در برنامه خود قرار دهید و مصرف کنید، شاهد نتایج فوق العاده ای در وضع سلامت خود خواهید بود.

یکی از پزشکانی که در بیمارستان کالیفرنیا مشغول کار است ، می گوید:



بسیاری از بیماران با رعایت یک رژیم غذایی ساده پیشرفت خوبی در جریان درمان از خود نشان دادند.

او می گوید: مهم نیست که شما قصد دارید از ابتلا به بیماری های قلبی ، ضعف عضلانی ، یا سرطان پیشگیری کنید، زیرا تمام بدن یک سیستم واحد است و سلامت قلب به اندازه سلامت چشم یا پوست اهمیت دارد، پس با رعایت رژیم غذایی سالم و مفید به سلامت کل بدن کمک می کنید و نیاز ندارید برای سلامت هر عضوی یک رژیم غذایی خاص داشته باشید. و اما این مواد غذایی فوق العاده ۱۴ مورد هستند و عبارتند از:

- (۱) انواع لوبیا
- (۲) زغال اخته
- (۳) گل کلم
- (۴) جو
- (۵) پرتقال
- (۶) کدوتنبیل
- (۷) ماهی آزاد
- (۸) سویا
- (۹) اسفناج
- (۱۰) چای (سبز یا سیاه)
- (۱۱) گوجه فرنگی

(۱۲) بوقلمون

(۱۳) گردو

(۱۴) ماست

به عقیده آقای استیون پرت که یکی از محققان مواد غذایی است. وقتی شما این مواد را به رژیم غذایی خود بیفزایید، بسیاری از تغییراتی که در بدن ایجاد شده و منجر به بیماری‌هایی نظیر دیابت، فشار خون بالا، آلزایمر و برخی سرطان‌ها می‌شوند، متوقف شده و شما از بدنی سالم برخوردار خواهید بود.

نکته جالب دیگر این است که در هر نقطه از جهان که زندگی کنید، می‌توانید آنها را مصرف کنید و غذاهایی نیستند که مصرف آنها برای افرادی در مناطق خاص دشوار باشد و اما حالا بپردازیم به دلیل مصرف این گونه مواد:

• گردو: حاوی چربی خوب

گردو یکی از بهترین مواد غذایی است، حتی چرب‌ترین انواع آن حاوی روغن امگا ۳ است که بسیار مفید می‌باشد.

این روغن در ماهی آزاد نیز یافت می‌شود و ماهی آزاد برای سلامت قلب نیز مورد توجه است و می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

اگر شما ۵ بار در هفته هر بار یک مشت گردو بخورید، علاوه بر مصرف کالری خوب از فواید آن نیز بهره‌مند می‌شوید.

• به رژیم غذایی خود کمی هم رنگ بدهید

یک ضرب‌المثل می‌گوید: همیشه چیزهای خوب در بسته‌های کوچک هستند. زغال اخته نیز از جمله موادی است که شامل مواد مغذی گوناگون است؛ یعنی نمی‌توان گفت سرشار از یک نوع ماده مفید است، اما شامل ویتامین C، اسید فولیک، فیبر، کاروتن و صدها ماده مفید دیگر است که در یک میوه خوش‌رنگ کوچک جمع شده است.

بورسی کلیدنس از محققان تغذیه است و عقیده دارد غذاهایی که رنگ دارند یعنی قرمز، سبز، بنفش و نارنجی هستند، موادی دارند که مانع ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شوند و در ضمن به حالت تعادل روحی، حافظه و قدرت تفکر نیز کمک می‌کنند.

• اما چگونه به غذاهای خود رنگ بیفزاییم؟

به سوپ یا کباب، گوجه‌فرنگی اضافه کنید. در ساندویچ نیز از فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی و اسفناج یا جعفری تازه استفاده کنید. در میان روز از بادام، گردو، گل‌کلم و انگور به عنوان میان‌وعده غافل نشوید. انواع میوه‌ها نیز علاوه بر داشتن مواد مغذی، انرژی کافی نیز برای بدن تأمین می‌کنند.

• سویا و تأثیر خوب آن بر کلسترول

استفاده از سویا به این معنا نیست که تا حد ممکن از سویا سس در غذاها استفاده کنیم. بلکه از انواع دانه‌های محتوی سویا بهره‌مند شویم. سویا یکی از موادی است که برای قلب مفید است، زیرا کلسترول را پایین می‌آورد و دارای فیبر و پروتئین فراوان نیز هست.

• جو و لوبیا، سرشار از فیبر

فیبری که در جو و لوبیا موجود است مانع بالا رفتن قند و کلسترول خون می‌شود و به تنظیم کار روده نیز کمک می‌کند. مطالعات حاکی از آن است که غذاهایی شامل جو، لوبیا، برنج، میوه‌ها و سبزی‌بوژه سیب‌منابع سرشار فیبر هستند که علاوه بر فواید خود بتدریج هضم می‌شوند و مانع بالا رفتن ناگهانی قند خون می‌شوند، در صورتی که نان و شیرینی‌ها چنین نیستند، منابع سرشار فیبر به کنترل وزن نیز کمک می‌کنند.

در ضمن مصرف ۵ تا ۹ وعده در روز از میوه‌ها و سبزی‌ها برای سلامت بسیار مفید است. از آنجا که انواع لوبیا سرشار از پروتئین است، می‌توان آن را به سوپ، سالاد و تخم‌مرغ نیز اضافه کرد.

• کلسیم و استخوان‌ها

ماست و دیگر محصولات لبنی با تقویت استخوان‌ها مانع شکستگی آنها می‌شود. همچنین در سلامت دندان‌ها و کمک به انقباض عضلات و تنظیم ضربان قلب نیز موثر است. احتمال ابتلا به بیماری‌های روده را کاهش می‌دهد و در کاهش وزن نیز تأثیر دارد. مصرف روزانه حداقل ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیز مانع افزایش وزن مریض می‌شود. می‌توانید روز را با یک استکان چای آغاز کنید و یک لیوان شیر کم‌چرب و تازه به همراه تکه‌ای از نان گندم کامل برای صبحانه کافی است، با غذا ماست را فراموش نکنید و در میان روز نیز از هویج و میوه استفاده کنید. از پنیر نیز برای رفع

گرسنگی و تامین انرژی می توانید استفاده کنید. مطمئن باشید اگر این ۱۴ غذا را در برنامه خود بگنجانید، علاوه بر سلامت کلی نیازی به رژیمهای کاهش وزن نیز نخواهید داشت و از ظاهری شاداب تر برخوردار خواهید شد.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6754>



از افزایش وزن تا کاهش توانایی جنسی

حتما شنیده‌اید که چاق‌ها بیشتر به بیماری قلبی دچار می‌شوند. حتما شنیده‌اید که چاقی، دیابت، سکته مغزی، از بین رفتن مفاصل، بد خوابی، افسردگی و هزار مشکل دیگر به همراه می‌آورد و یا سبب تشدید آنها می‌شود اما آیا تا به حال شنیده بودید که ممکن است مشکل شما در رابطه با همسران هم به اضافه وزن شما مربوط باشد؟ به تازگی محققان، وزن گروهی از افراد با چاقی بیمارگونه را با عمل جراحی کم کردند و نتیجه این شد که رابطه زناشویی این افراد با همسرشان بهبود قابل ملاحظه‌ای پیدا کرد؛ بنابراین به نظر می‌رسد یکی از راه‌های ساده و کم‌هزینه درمان برخی موارد اختلال در رابطه زناشویی، کم کردن وزن باشد...

این مطالعه، روی حدود ۱۰۰ مرد با میانگین سن ۴۸ سال، انجام شده است. در ابتدای این طرح، از همه این مردان خواسته شد با پر کردن پرسشنامه‌ای، ارزیابی خود را از کیفیت رابطه زناشویی‌شان، ارایه کنند. جمع‌بندی اطلاعات به دست آمده از این پرسشنامه‌ها، در این مرحله، نشان داد که کیفیت رابطه این افراد، مشابه مردانی است که نسبت وزن



به قد متعادل دارند اما ۲۰ سال از آنها مسن‌ترند. این یعنی که چاقی می‌تواند سلامت یک رابطه جنسی را بین زن و شوهرها تا ۲۰ سال پیر و مختل کند. در مرحله بعد، عمل جراحی بای‌پس معده، روی این گروه انجام شد و مجددا پرسشنامه‌ها در اختیار افراد قرار گرفت. نتایج نشان داد که اتفاق مثبتی افتاده است و علاوه بر همه فوایدی که این افراد از کاهش وزن‌شان به دست می‌آورند، رابطه زناشویی آنها با همسران‌شان هم بهبود پیدا کرده است. گزارش این یافته‌ها، در شماره دسامبر ۲۰۰۸ نشریه کالج جراحان آمریکا منتشر شده است.

● هول نشوید

البته در این مطالعه جدید، افرادی انتخاب شده‌اند که به مرحله چاقی بیمارگونه، با معیارهای علمی رسیده بودند. به همین جهت، باید تحقیقات بیشتری صورت گیرد تا معلوم شود که آیا کم کردن وزن، تنها به درد افرادی در این مرحله از چاقی می‌خورد یا اینکه برای افراد با چاقی معمولی یا اضافه وزن هم مفید است. با این حال، فعلا می‌توان به عنوان یک توصیه کم‌خطر که فایده‌های دیگری هم دارد، این نتیجه را بپذیریم: وزن کم کنید تا احتمال رفع شدن مشکل شما در رابطه زناشویی، بیشتر شود.

● رابطه سبک زندگی و سبک ازدواج

پیش از این نیز مطالعاتی انجام شده بودند که نقش چاقی را در کاهش توانایی جنسی، نشان داده بودند. به عنوان مثال، در مطالعه‌ای که در دانشگاه هاروارد روی بیش از ۲۲ هزار مرد ۴۰ تا ۷۵ ساله انجام شده بود و نتایج آن در سال ۲۰۰۶ در نشریه «اورولوژی» چاپ شد، مشخص شد که مردان چاق یا با تحرک کم، تا ۵/۲ برابر بیشتر از سایر مردان احتمال دارد که دچار اختلال در نعوظ شوند. این نسبت، در مقایسه با مردانی به دست آمد که اضافه وزن نداشتند یا حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز ورزش سنگین انجام می‌دادند. در این مطالعه، همچنین معلوم شده بود که سیگار هم از جمله متهمان ایجاد اختلال در رابطه زن و شوهرهاست و بسیاری از مردانی که تجربه اختلال در نعوظ را داشتند، سیگاری بودند. نتایج مطالعاتی از این دست، تاکید دوباره‌ای است بر اهمیت و نقش سبک زندگی سالم. چه بخواهیم و چه نه، زندگی کنونی به نحوی است که ما را به سمت مصرف خوراکی‌های ناسالم و تحرک کمتر، سوق می‌دهد. هم شرایط مشاغل امروزی و هم شرایط تفریحات و سرگرمی‌های ما، این گونه ایجاب می‌کند. مهم این است که خود ما بخواهیم و هوشیار باشیم که تن دادن به این شرایط، چه تبعاتی را برای ما در برخواهد داشت و برای مقابله با آن برنامه‌ریزی کنیم.

• پیری در جوانی

در پژوهش‌هایی که روی مردان جوان با میانگین سن ۲۰ سال، انجام شده است، مشخص شد چاقی، کم‌تحرکی و سیگار، ۳ عامل تاثیرگذار بر توانایی جنسی مردان، حتی در سنین جوانی، هستند و بهتر است مردان چاق و کم‌تحرک، برای بهبود رابطه زناشویی‌شان هم که شده، ورزش و رژیم غذایی مناسب را در برنامه‌شان بگنجانند. به عبارت دیگر اختلال در نعوظ، بیشتر نشانه‌ای از بیماری زمینه‌ای فرد است تا بالا رفتن سن او؛ چنان که بیماری‌های عروقی، دیابت، فشارخون بالا و برخی بیماری‌های دیگر می‌توانند سبب بروز این مشکل شوند.

• خلاصه این‌که

نتایج مطالعات علمی مختلف را می‌توانیم به این شکل جمع‌بندی کنیم: سبک زندگی ناسالم، مثل مصرف سیگار، کم‌تحرکی و اضافه وزن، سبب مشکلات عروقی و خون‌رسانی ناکافی به اعضای تناسلی می‌شود. دیابت و آسیب‌های اعصاب ناحیه تناسلی هم، از جمله عوارض این سبک زندگی ناسالم است. این مشکلات جسمی، می‌توانند به تدریج باعث اختلال در رابطه جنسی فرد شوند. حال ممکن است فردی قبل از اینکه متوجه مشکل عروقی و عصبی‌اش شود، از تغییر در رابطه جنسی خود، آگاه شود و به پزشک مراجعه کند.

با توجه به همین روند، می‌توان گفت فرد سیگاری، چاق یا فردی که ورزش نمی‌کند، ممکن است دچار مشکلات جنسی هم بشود اما افراد مبتلا حتما باید از لحاظ بیماری‌های جسمی، مثل زمینه دیابت یا بیماری‌های قلبی هم مورد ارزیابی و بررسی دقیق قرار گیرند.

بهترین راه برای اطمینان از در نظر گرفتن همه این جنبه‌ها، آن است که کلینیک‌های سلامت خانواده در کشور راه‌اندازی شود که از حضور متخصصان رشته‌های مختلف، از متخصصان غدد و قلب و داخلی و زنان گرفته، تا روان‌شناسان و روان‌پزشکان و مشاوران سلامت جنسی، توأماً و در کنار هم بهره‌برد تا به این ترتیب خانواده‌هایی که پشت درهای بسته خانه‌هایشان از وجود این مشکلات رنج می‌برند، از سردرگمی نجات پیدا کنند و محل مناسب و مطمئنی را برای مراجعه و حل مشکل‌شان، بیابند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=366698>



از چه روغن و چربی در رژیم غذایی استفاده کنیم؟

امروزه میزان ابتلا به بیماری‌های مزمن در کشور ما در حال افزایش است.



بررسی‌ها نشان داده‌اند که بیماری‌های قلبی - عروقی دومین عامل مرگ‌ومیر در کشور هستند و حدود ۴۶ درصد از کل مرگ‌ها به دلیل بیماری‌های قلبی اتفاق می‌افتد. از سوی دیگر مشخص شده است که کاهش مصرف روغن‌ها به‌ویژه روغن جامد و درست مصرف کردن روغن‌ها می‌تواند میزان بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. در این مقاله قصد داریم که شما را با خواص چربی‌ها آشنا کنیم و روش استفاده صحیح از روغن‌ها را بیان کنیم.



• چربی‌ها چه اعمالی در بدن انجام می‌دهند؟

(۱) تامین انرژی برای بدن؛ چربی‌ها از مواد غذایی بسیار پر انرژی هستند

به‌طوری که هر گرم چربی حدود ۹ کیلو کالری انرژی برای بدن تولید می‌کند درحالی که هر گرم قند و یا پروتئین فقط ۴ کیلو کالری انرژی تولید می‌کند.

(۲) چربی‌ها سیرکننده هستند؛ چربی‌ها به آهستگی از معده خارج می‌شوند لذا فرد مدت زمان بیشتری احساس سیری می‌کند.

(۳) حاوی ویتامین‌های محلول در چربی هستند؛ چربی‌ها منبع مهم تامین ویتامین‌های محلول در چربی (مثل ویتامین آ، دی، ای و کا) هستند.

(۴) تامین‌کننده اسیدهای چرب ضروری برای بدن؛ بخشی از اسیدهای چرب توسط بدن ساخته نمی‌شود و باید از طریق رژیم غذایی به بدن برسند که به آنها «اسیدهای چرب ضروری» گفته می‌شود.

(۵) چربی‌ها باعث بهتر شدن طعم غذاها می‌شوند.

(۶) چربی‌ها در بدن نقش عایق دارند (مانع از دست رفتن گرمای بدن می‌شوند)

(۷) چربی‌ها از اندام‌های بدن محافظت می‌کنند. با توجه به نقش مهم چربی‌ها در بدن باید دقت کنید که رژیم غذایی متعادل رژیمی است که در آن حدود ۳۰-۲۰ درصد انرژی از چربی‌ها و روغن‌ها تامین شود (حدود ۶۵-۵۵ درصد انرژی از کربوهیدرات‌ها و ۱۵-۱۰ درصد انرژی از پروتئین‌ها تامین می‌شود) به‌طور کلی ۲ نوع چربی در مواد غذایی وجود دارد:

الف) چربی‌های مری:

منظور آن بخشی از چربی‌هاست که با چشم قابل مشاهده هستند مانند دنبه گوسفند، چربی‌های مرغ و... حدود ۴۰ درصد چربی رژیم غذایی ما از نوع چربی‌های مری است.

ب) چربی‌های نامری:

منظور آن چربی است که به‌طور غیرمستقیم در مواد غذایی وجود دارد مثل چربی موجود در تخم‌مرغ، مغزها مثل بادام، گردو و... حدود ۶۰ درصد چربی رژیم غذایی از نوع نامری است. از یک دیدگاه دیگر چربی‌ها به ۲ دسته چربی‌های اشباع و چربی‌های غیراشباع تقسیم می‌شوند.

همان‌گونه که می‌دانید چربی‌ها از ترکیباتی به‌نام «اسید چرب» تشکیل شده‌اند اگر اسیدهای چرب موجود در چربی همگی از نوع اسیدهای چرب اشباع باشند آن چربی، چربی اشباع نامیده می‌شود. این روغن‌ها (روغن‌هایی که از اسید چرب اشباع تشکیل شده‌اند) در حرارت اتاق معمولاً جامد هستند، نسبت به حرارت مقاومت و دیرتر فاسد می‌شوند. چربی‌های اشباع مثل چربی‌های گوشت، مرغ، روغن حیوانی، کره و... چربی‌های غیراشباع آن دسته از چربی‌ها هستند که در ساختمان آنها از اسیدهای چرب غیراشباع استفاده شده است. اسیدهای چرب این توانایی را دارند که به اکسیژن هوا واکنش نشان دهند و اکسید شوند. نسبت به حرارت حساس هستند و ممکن است زود فاسد شوند. توجه کنید که چربی‌های اشباع خود به ۲ گروه تقسیم می‌شوند:

الف) چربی‌های تک غیراشباع

ب) چربی‌های چند غیر اشباع. ترکیبات تک غیراشباع مثل روغن زیتون و انواع غیراشباع مثل روغن آفتابگردان، سویا و... وقتی چربی بیشتر از اسیدهای چرب غیراشباع تشکیل شده باشد نسبت به حرارت، وجود اکسیژن و رطوبت حساس‌تر است. چون روغن‌های مایع نسبت به فساد مقاومت کمی دارند. امروزه روغن‌های مایع را در کارخانه به جامد تبدیل می‌کنند طی این عمل که «هیدروژناسیون» نام دارد. نوعی از اسید چرب به‌نام «اسید چرب ترانس» در روغن به وجود می‌آید که برای سلامت قلب و عروق بسیار مضر است.

• توصیه ها:

- (۱) بهتر است روغن جامد را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- (۲) برای پخت و پز از روغن مایع معمولی و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- (۳) تا حد امکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید و غذاها را به صورت آبپز، بخارپز و یا کبابی مصرف کنید.
- (۴) از انواع لبنیات کم چرب استفاده کنید.
- (۵) چربی‌های قابل رویت گوشت و مرغ را جدا کنید. حتماً پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید.
- (۶) هفته‌ای ۲-۳ بار از ماهی استفاده کنید.
- (۷) هنگام خرید روغن به برچسب روی قوطی نگاه کنید.
- (۸) اگر روغن جامد خریداری می‌کنید حتماً از روغن جامدی استفاده کنید که مقدار اسیدهای چرب اشباع آن کمتر از ۲۵ درصد و مقدار اسید چرب ترانس آن کمتر از ۱۰ درصد باشد.
- (۹) از روغن مایع معمولی و یا روغن زیتون برای پخت و پز می‌توان استفاده کرد ولی برای سرخ‌کردن به‌ویژه در حرارت بالا به هیچ‌وجه به‌کار برده نشوند.
- (۱۰) اگر روغن مایع مخصوص سرخ کردن نداشتید می‌توانید به‌جای آن از روغن جامد استفاده کنید (روغن مایع معمولی برای سرخ کردن مناسب نیست)
- (۱۱) بهتر است از یک روغن به دفعات زیاد استفاده نکنید. اگر می‌خواهید از یک روغن بیش از یک‌بار استفاده کنید (در صورتی که روغن تغییر رنگ نداده باشد و یا دود نکرده باشد) می‌توانید بعد از سرد شدن روغن را از صافی عبور دهید تا باقیمانده مواد غذایی از آن جدا شود و بعد روغن را در یک ظرف در بسته در یخچال نگهداری کنید.
- (۱۲) هیچ‌گاه روغن مصرف شده را به ظرف اصلی باز نگردانید.
- (۱۳) فاشق خیس و یا آغشته به مواد غذایی را وارد ظرف روغن نکنید. با رعایت این توصیه‌ها می‌توانید تا حدودی از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری کنید در کنار توصیه‌های بیان شده باید به کنترل وزن و انجام فعالیت بدنی هم اشاره کنیم. پس داشتن رژیم غذایی متعادل و متنوع همراه با فعالیت بدنی می‌تواند شما را سالم نگه دارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=284444>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از غذا لذت ببرید، لاغر هم بشوید

امروزه بسیاری از افراد در آرزوی داشتن اندامی مناسب، سالهاست که درگیر دست و پنجه نرم کردن با انواع و اقسام رژیم‌ها هستند. عده‌ای هم چند وقت یک بار رژیم خاصی را رعایت می‌کنند، پس از مدتی خسته می‌شوند و گاه حتی به وزنی بیش از قبل می‌رسند و خسته و ناامید، به





دنبال رژیم دیگری می‌روند. البته این نوع وزن کم کردن علاوه بر اینکه از نظر روحی مطلوب واقع نمی‌شود و فرد را به خواسته و هدف خود نمی‌رساند؛ موجب به خطر افتادن سلامت هم خواهد شد. بنابراین قبل از هر نوع تصمیم برای پیروی از رژیمی خاص، بهتر است خوب آن را بررسی کرده و ببینیم سلامت ما را تهدید می‌کند یا نه؟ در واقع مهم‌ترین و قابل اطمینان‌ترین رژیم غذایی برای برخورداری از اندامی متناسب و در کنار آن حفظ سلامتی، کم‌خوردن، ورزش کردن و داشتن فعالیت‌های بیشتر است. «کم‌خوردن» برای بیشتر افراد بسیار سخت است، اما آیا بدن ما واقعاً به این همه کالری احتیاج دارد؟

تا کی می‌خواهید در فکر یک رژیم غذایی که وزن ایده‌آلی به شما ارزانی می‌کند، باقی بمانید به این امید که بالاخره روزی خواهید توانست از فکر کم کردن وزن‌تان خلاص شوید؟ واقعیت این است که غذاهای پرکالری و اشتها

برانگیز شما را در مقابل امتیازات ناعادلانه قرار می‌دهد؛ بدین ترتیب که گاهی نمی‌توانید در برابر میل و رغبت خود برای خوردن مقاومت کنید و به نظر‌تان ناعادلانه می‌رسد که چرا نمی‌توانید از هر نوع ماده غذایی که می‌خواهید بخورید!، اما باید سعی کنید این نوع تفکر را کنار بگذارید زیرا شما را از نظر روحی ناتوان و خسته کرده و نمی‌گذارد انگیزه‌ای برای ادامه راه داشته باشید.

دقت کنید که در فهرست مواد غذایی منع شده برای رژیم شما مواردی گنجانده شده و در آخر هم به شما اطمینان خاطر داده‌اند که قطعاً به وزن ایده‌آل‌تان خواهید رسید. اما فراموش نکنید که از رژیم‌های غذایی پیروی کنید که لذت خوردن را از شما سلب نکنند، بهترین رژیم غذایی آن نوعی است که علاوه بر برحذر داشتن شما از دریافت کالری بیش از حد، کمکتان کند تا همچنان از غذا خوردن لذت ببرید.

بدین ترتیب که برای شما مشخص شود چه نوع مواد غذایی بیشترین خاصیت را دارد و برحذر داشتن شما درباره استفاده از بعضی دیگر از مواد غذایی پرکالری به چه علت خواهد بود؟

به عنوان مثال در مرحله بلوغ (به ویژه برای دختران) بدن به آهن بیشتری احتیاج دارد، بنابراین باید مصرف آن را افزایش داد. بهتر است از گوشت کم‌چربی و غذاهای دریایی مانند میگو، ماهی و صدف‌های خوراکی استفاده شود.

ویتامین ث به جذب بیشتر آهن کمک می‌کند. می‌توانید برای برخورداری از ویتامین ث از توت‌فرنگی، پرتقال و گوجه‌فرنگی استفاده کنید. هنگامی که از رژیم غذایی مناسب و درستی استفاده کنید، علاوه بر ذخیره نیروی جوانی می‌توانید از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کنید، بنابراین استفاده از میوه‌های تازه و سبزیجات توصیه می‌شود. با این کار میزان گردش آنتی اکسیدان در بدن برای مقابله با بیماری‌ها بالا می‌رود. به تدریج و با افزایش سن و برای جلوگیری از خستگی و چین و چروک پوست، مصرف ویتامین‌های گروه ب، ریبوفلاوین و نیاسین را افزایش دهید. بیشترین میزان این مواد در شیر، ماست، غلات و پروتئین موجود در گوشت سفید است. غذاهای دریایی و گوشت‌های کم‌چرب هم برای سلامت پوست و مو بسیار ضروری است. ورزش مستمر و مصرف کم چربی و فیبر زیاد و رژیم غذایی غنی از میوه‌های تازه، سبزیجات و غلات، ماهی و گوشت کم چرب وضع جسمانی شما را در مسیر صحیح نگه می‌دارد و به حفظ سلامت شما در مراحل مختلف زندگی کمک می‌کند. در دوره میانسالی و به تدریج با افزایش سن، باید با پائین‌نگه‌داشتن کلسترول خون، مراقب سلامت قلب‌تان باشید. مطمئناً رژیم غذایی مناسب، چربی‌های اشباع شده و کلسترول خون را پائین می‌آورد.

شما در هر دوره‌ای از زندگی اگر قصد دارید از رژیم غذایی خاصی برای کنترل و کاهش وزن خود اقدام کنید، بکوشید روزانه همه مواد غذایی لازم و مفید برای بدن‌تان را با توجه به کالری کم و ارزش غذایی بالا، دریافت و به این موارد توجه کنید:

• رژیم غذایی خود را روزانه، مشخص و کنترل کنید و با یادداشت هر روز آن به شکل دقیق تعیین کنید هر روز از چه مواد غذایی و به چه میزان باید استفاده کنید.

• مواد غذایی را انتخاب کنید که میزان کالری آن متناسب با رژیم غذایی شما باشد.

• مواد غذایی که به عنوان جانشین انتخاب می‌کنید باید شامل بیشترین میزان مواد غذایی موردنیاز برای شما باشد، ضمن این که چربی و فند آن

هم نباید در حدی باشد که به رژیم غذایی شما آسیب برساند.

▪ در پایان هر هفته هدف خود را بررسی و نوع رژیم غذایی خود را مرور و آن را برای خود تکرار کنید تا از صحت روش کاربردی خود اطمینان حاصل کنید.

▪ خسته نشوید و رژیم خود را تا آخر ادامه دهید تا بتوانید نتیجه دلخواه را از آن بگیرید.

▪ واقع بین باشید و عجله نکنید و در نظر بگیرید که امکان ندارد خیلی زود به وزن ایده آل خود برسید. بهتر است آهسته و در مدت زمان طولانی تر نتیجه بگیرید، زیرا در این صورت احتمال برگشت وزن شما به حالت قبل کمتر خواهد بود.

▪ روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. نوشیدن مایعات بویژه آب به سلامت هرچه بیشتر شما کمک می کند و رژیم غذایی شما را بهتر کنترل خواهد کرد.

▪ زیاد سخت نگیرید و سعی نکنید تمام روز را به این که رژیم دارید، فکر کنید.

▪ تمرین کنید از هر چیزی که می خواهید بخورید، به مقدار کم استفاده کنید و در واقع «کم خوردن» را همیشه به خاطر بسپارید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=370502>



استرس در اثر تغییر رژیم غذایی

تغییر رژیم غذایی برای از دست دادن وزن اضافی اغلب کار دشواری است. به گفته محققان ممکن است اتخاذ رژیم غذایی کم چرب به منظور کاهش وزن اثرات جسمی و روانی بر فرد اعمال کند و این امر از شانس موفقیت رژیم غذایی جدید برای افزایش سلامت می کاهد. با توجه به جمعیت زیاد افرادی که دچار اضافه وزن هستند و نوع غذاهای مصرفی در جوامع که غالباً شامل غذاهای پر چرب و پر کربوهیدرات است، پرداختن به فاکتورهایی که در عدم موفقیت رژیم های غذایی نقش دارند حائز اهمیت است. به گزارش یورک آلرت مطالعه در موش آزمایشگاهی نشان داده است محروم ساختن موش ها از غذای پر چرب و پر کربوهیدرات باعث بروز حالت های اضطرابی در این حیوان و افزایش سطوح هورمون های استرس در مغز



این حیوان شد.

محققان با استفاده از مقیاس های استاندارد رفتار موش، آنها را به دو گروه خو گرفته با رژیم پر چرب (HF) و رژیم پر کربو هیدرات (HC) تقسیم کرده تغییرات رفتاری آنها را مورد بررسی قرار دادند. مغز موش ها نیز از نظر افزایش فاکتور رها کننده کورتیکوتروفین که سطوح استرس زیاد را نشان می دهد تحت کنترل قرار گرفت.

به گفته محققان بررسی های روانشناسی، بیوشیمیایی، و آنالیزهای ملکولی این فرضیه را حمایت می کنند که داشتن رژیم غذایی خاص و عادت کردن به آن و سپس محروم شدن از آن منجر به ایجاد تغییر هیجانی گسترده ای می شود. نظر محققان این است که چنین تغییری درمورد

افراد انسانی هم که رژیم غذایی معمول خود را تغییر داده و غالباً از نوع پر چرب و پر کربوهیدرات به انواع کم چرب روی می آورند ، روی می دهد.

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=83759>



استفاده از دارو برای کاهش وزن

امروزه چاقی به عنوان معضلی در تمام دنیا مطرح است و افراد از روش های مختلفی برای کم کردن وزن استفاده می کنند که بسیاری از این روش ها، نه تنها مفید نیست بلکه در درازمدت، مشکلات بی شماری را برای استفاده کنندگان به وجود می آورد.

استفاده از داروها، یکی از روش هایی است که در درمان چاقی استفاده می شود، اما متأسفانه به دلیل عدم آگاهی افراد، تبلیغات سوء در این زمینه و تجویز دارو توسط افراد غیرمتخصص، معمولاً مشکلات بی شماری گریبانگیر افرادی می شود که خودسرانه به مصرف این داروها می پردازند. لازم به یادآوری است که کلاً داروهای مورد استفاده برای لاغری فقط تا زمانی مؤثرند که فرد، آنها را مصرف کند و چون این داروها عوارض جانبی دارند، نمی توان به مدت طولانی از آنها استفاده کرد. در نتیجه با قطع دارو، وزن دوباره افزایش می یابد.

داروهای مورد استفاده در کاهش وزن به چند دسته تقسیم می شوند:



الف- داروهایی که بر اشتها تأثیر می گذارند

این داروها مثل فن فلورامین (رژینو) از طریق تأثیر بر سیستم مرکز اعصاب باعث کاهش اشتها می شوند و برای ۳۰-۴۰ درصد خانم هایی که از این دارو استفاده می کنند، عوارض قلبی ایجاد می کنند. مشکل بعدی این است که تأثیر کوتاه مدت داشته و سپس اثر خود را از دست می دهند. در واقع اشتها به حالت اول برگشته و وزن نیز دوباره افزایش می یابد. عوارض جانبی این داروها عبارتند از: عوارض قلبی، ریزش مو، سوء تغذیه، ضعف، افسردگی، بی خوابی، سرگیجه، خشکی دهان یا گیجی و منگی.

ب- داروهای ترموژنیک

از این دسته می توان داروهایی مثل هورمون های تیروئید و آفدرین را نام برد. عارضه جانبی این داروها می تواند باعث هیپرتیروئیدیسم یا پرکاری غدد تیروئید گردد (در پایان همین مقاله به طور مفصل به بررسی آفدرین خواهیم پرداخت).

ج- داروهای مدرولین

مثل دیورتیک ها و مسهل ها (افزایش دهنده های دفع) که از طریق افزایش ادرار یا مدفوع باعث کاهش وزن و در نتیجه کاهش مواد مغذی می شوند، کاهش وزن ناشی از دیورتیک ها به علت از دست رفتن آب بدن است نه چربی و به همین دلیل، پس از مدت زمان کوتاهی جایگزین می شود که از این دسته می توان به لازیکس، تیازنیدها، بیزاکودیل، سیلاکس و سنا اشاره کرد. همچنین پودرها یا داروهای گیاهی ملین هم اگر به

میزان زیادی مصرف شوند تا مقدار دفع را افزایش دهند و از این طریق منجر به کاهش وزن شوند، معمولاً باعث دفع مواد مغذی شده و کمبودهای تغذیه ای ایجاد می کنند.

در این روش که از سوی بعضی از افراد مورد استفاده است، بسته به میزان مصرف، ممکن است بدن در عرض يك ساعت، مقدار زیادی آب از دست دهد، بدون آنکه تغییری در مقدار چربی داشته باشد. بسیاری از افرادی که داعیه کاهش وزن يك كيلو در يك ساعت را دارند، از این روش استفاده می کنند.

د- داروهای جدید

دسته چهارم داروهای جدیدی هستند که از طریق کاهش جذب چربی رژیم غذایی عمل می کنند؛ مثل زینکال تنوئیت که این دسته از داروها، معمولاً تا ۳۰ درصد چربی را در رژیم غذایی پایین می آورند. البته این داروها در مورد همه افراد مؤثر نیستند ولی بعضی از افراد که از رژیم غذایی همراه با آنها استفاده می کنند، به میزان ۱-۲ کیلوگرم اضافه بر میزانی که با رژیم غذایی کم می شود، کاهش وزن پیدا می کنند. در بین این داروها زینکال از سایر آنها کم خطرتر است، اما استفاده از این دارو هم روش مناسبی برای درمان چاقی نیست، زیرا بیشتر مواد غذایی مصرفی در ایران، مواد قندی و نشاسته ای است و این داروها تأثیری در عدم جذب آنها نخواهد داشت، بنابراین تنها با کاهش جذب چربی نمی توان با چاقی مبارزه کرد. دوم اینکه هزینه سنگین آن باعث می شود مدت زمان مصرف، خیلی کوتاه باشد.

• داروهای خطرناک

در اینجا بد نیست به ذکر انواعی از داروهای لاغری متداول که خطرات بی شماری را برای مصرف کنندگان دربردارند، بپردازیم. این داروها را با عنوان داروهای لاغری معجزه آسا در سایت های اینترنتی و مغازه های محلی به فروش می رسانند ولی باید بدانیم مصرف برخی از آنها ممکن است به قیمت زندگی افراد تمام شود.

افدرین و کافئین از اجزای مهم و فعال بسیاری از داروها و مکمل های لاغری هستند که از نام های فراگیر، می توان به

Thermo ، Lean و Fat Burner اشاره کرد که در محصولات تجاری زیر یافت می شوند:

Meta bolife / Metrim /Herbalife / Adiphen / Thermolife / Ther Malean / Lipodrene / Zymax / Genicil / exerem pour plus: Patent lean / Thermoslim / Ultralipo lean / Time life / Xenadrine

لازم به ذکر است که هرگز نباید گول عنوان گیاهی روی بسته بندی داروها را خورد و مطالعه برچسب ها ضروری است. در صورتی که عنوان Ma huange ، Ephedrin ، کافئین و Kolaunt روی آنها قید شده بود، باید از مصرف آنها خودداری نمود.

مقاله ای که در ژورنال نیوانگلند به چاپ رسیده، موارد مرگ در اثر مصرف افدرین را ۲۰ مورد گزارش داده که به تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) هم رسیده است. در واقع بیشتر مردم مکمل هایی استفاده می کنند که موجب بروز عوارض جانبی خطرناک می گردند و افرادی که باردار هستند یا از بیماری های روحی و اضطراب رنج می برند، مشکلاتی مثل فشار خون بالا، مشکلات قلبی یا عروقی، آب سیاه (گلوکوم) و ورم پروستات دارند و همین طور بچه ها، نباید از این نوع داروها مصرف کنند. هیچ مدرکی مبنی بر اینکه Ephedra به کاهش وزن کمک می کند، وجود ندارد و از عوارض آن می توان به لرزش، حمله قلبی، سکته، افزایش فشار خون، سیروز کبدی و تخریب بافت عضلانی اشاره کرد. در اینجا باید متذکر شد که ورزش سنگین و دهیدراتاسیون (از دست دادن آب بدن) عوارض جانبی را تشدید می کنند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=225732>

 **vista.ir**
Online Classified Service

استیک با سس پرتقال، لطفاً

مطمئنم تا به حال متوجه شده‌اید که گرفتن رژیم‌های سخت و مرارت بار و خوردن قرص‌های لاغری راه مناسبی برای دستیابی به یک اندام زیبا نیست. برای رسیدن به این هدف تنها باید کمتر از گذشته غذا خورد. کسانی که به رغم یک رژیم کم چرب و سالم همچنان چاق هستند، بایستی با خوردن کمتر از هر گروه غذایی بدون اعمال محدودیت کامل به وزن دلخواه خود دست یابند. لازم نیست غذاهای مورد علاقه‌تان را حذف کنید یا مثلاً از رفتن به رستوران با دوستانتان خودداری کنید، مبادا چاق شوید و برعکس در خانه بمانید و برای رفع اعصاب خردی‌تان تا می‌توانید هله هوله بخورید. اگر جزء گروه آدم‌هائی هستید که گه‌گاهی برای شام به رستوران می‌روید، این شب را غنیمت بشمارید و خود را محدود نکنید. برای حفظ وزن دلخواه، کافی است به توصیه‌های زیر با دقت گوش فرا دهید.



برای رفتن به رستوران عجله نکنید. ممکن است در مدتی که به انتظار دوستان

می‌نشینید، دلتان بخواهد یک غذای ساده در عین حال پرکالری مثل سیب‌زمینی سرخ کرده سفارش دهید. برای پیش غذا سالاد درخواست کنید، آن هم بدون سس. سعی کنید به جای خوردن برگ‌های چرب و چیلی بیشتر غذاهای کباب شده بخورید. مرغ و ماهی کباب شده گزینه‌های خوبی برای شما که در پی حفظ وزن هستید، است.

ترجیحاً به جای نوشیدن نوشابه از دوغ و آبمیوه‌های طبیعی استفاده کنید. سعی کنید اولین نفری باشید که در جمع دوستان سفارش غذا می‌دهد، اینگونه با سفارش دیگران دچار وسوسه نمی‌شوید. ضمناً با شکم گرسنه به رستوران نروید، چون در آن صورت دچار هیجان شده و تمام غذاهای رستوران را که برایتان جذاب است، سفارش می‌دهید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=7461>

vista.ir
Online Classified Service

اسرار کاهش و افزایش وزن بدن

حدود ۶۱ درصد مردم آمریکا اضافه وزن دارند! و ۲۶ درصد آنها چاق هستند که البته این آمار، ورزشکاران حرفه ای را شامل نمی شود. با مطالعه این مطلب از تلفیق روشهای قدیمی و اطلاعات جدید دراین مورد آگاه خواهید شد. طی سالیان، متخصصان با ارائه برنامه های کنترل وزن، سعی در بهبود وضعیت وزنی افراد جامعه داشتند. این برنامه ها شامل برنامه هایی برای تغییر رفتار تغذیه ای، آموزشهای تغذیه ای و توصیه های ورزشی بود ولی با این وجود روند افزایش تعداد افراد چاق سیر صعودی دارد. دلیل عدم موفقیت برنامه های کلی،



عدم توجه به نیازهای بدن هر فرد به طور خصوصی است. اساس هر برنامه ی موفق کنترل وزن، توجه به سوخت و ساز انرژی در بدن آن شخص و تعادل انرژی در بدن او برای مدت طولانی رژیم است. از این رو به توضیح چگونگی تعادل انرژی در بدن می پردازیم.

تعادل انرژی در بدن بدین صورت است که اگر بخواهید وزن‌تان کاسته شود باید در تعادل منفی انرژی باشید؛ بدین معنی که مصرف انرژی (غذای مصرفی) کمتر از سوخت انرژی در بدن شما باشد، از این رو بدن از ذخائرش برای حیات و انجام فعالیت‌های روزانه استفاده می‌کند. اگر بخواهید وزن شما افزایش یابد شما باید در تعادل مثبت انرژی باشید یعنی انرژی مصرفی شما بیشتر از نیاز بدنتان باشد که این انرژی اضافی صرف ساخت اندام یا ذخیره به صورت چربی در بدن شود و اگر بخواهید وزن شما ثابت بماند، مصرف و سوخت انرژی باید برابر باشند. درک این مفاهیم بسیار ساده است ولی مشکل، محاسبه‌ی این تعادل‌ها است. با نگاه عمیق‌تری به مطالب ذکر شده درخواهیم یافت که تعادل انرژی در بدن دو کفه دارد. یک کفه‌ی آن کالری وارد شده به بدن است که از طریق کربوهیدرات، چربی و پروتئین موجود در غذاها به وجود می‌آید. پس با محاسبه‌ی انرژی غذای مصرف شده کنترل آن آسان است و کفه دیگر سوخت انرژی در بدن است. زیرا با توجه به شرایط فیزیولوژیک بدن هر فرد متفاوت است. سوخت انرژی در بدن شامل انرژی پایه مورد نیاز برای حیات (RMR) و انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت و انرژی مورد نیاز برای هضم غذای خورده شده است. اول راجع به انرژی لازم برای هضم غذا توضیح می‌دهیم که ۱۰ درصد از کل انرژی مورد نیاز بدن را تشکیل می‌دهد. این انرژی بسیار متغیر است و بستگی به حجم و نوع غذا دارد، مثلاً مصرف ادویه زیاد با غذا موجب افزایش چشمگیری در این انرژی می‌شود و یا خوردن کرفس خام، هویج خام و سبزی خوردن به همراه غذا و سبزی‌هایی که هضم آن در دستگاه گوارش نیاز به انرژی بیشتری دارد و به صورت محدود موجب کاهش جذب چربی می‌شوند، بسیار مفید است و یا اینکه برنامه‌های غذایی تنظیم شده را در وعده‌های متعدد با میزان کم (بجای یک وعده حجیم) تنظیم می‌کنند، اثر آن افزایش انرژی مورد نیاز برای هضم غذاست. البته روی این بخش از انرژی مورد نیاز بدن خیلی سرمایه‌گذاری نمی‌شود چون درصد کمی از کل انرژی مصرفی بدن را شامل می‌شود. قسمت دوم انرژی سوخته شده در بدن، انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های فیزیکی است که ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی سوخته شده در بدن را در برمی‌گیرد. این انرژی شامل کلیه فعالیت‌ها از جمله فعالیت‌های شغلی در طول روز، رفت و آمدها و ورزش‌های حرفه‌ای است. این بخش از انرژی سوخته شده در بدن متغیرترین جزء است، که موجب افزایش و یا کاهش وزن می‌شود. «فعالیت بیشتر = سوختن انرژی بیشتر بدن» از دست دادن وزن بیشتر (در صورت کنترل مواد غذایی خورده شده). از اینرو است که رژیم درمانها تأکید بسیاری در انجام ورزش و نرمش در طول رژیم دارند. با ورزش کردن علاوه بر افزایش انرژی سوخته شدن، میزان انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های حیاتی (انرژی پایه یا RMR) افزایش می‌یابد که در مورد آن توضیح خواهیم داد. در نهایت مهمترین و اصلی‌ترین بخش سوخت انرژی در بدن، RMR می‌باشد که شامل کلیه فعالیت‌های نیازمند انرژی برای حیات است؛ مثل انرژی مورد نیاز برای تنفس عادی، ضربان قلب، گردش خون، ورود مواد غذایی به سلولها، دفع مواد زائد و... این بخش ۶۰ تا ۷۵ درصد کل انرژی مصرفی را شامل می‌شود. ولی آیا RMR یا انرژی پایه تغییرپذیر است؟ این بخش از انرژی، تقریباً ثابت است و بستگی به خصوصیات بدن فرد دارد، مثلاً در فردی که نسبت عضلات بدنش بیشتر است این انرژی بیشتر است؛ از اینرو دیرتر چاق می‌شود، هر چه درصد چربی کل بدن بالاتر باشد میزان (RMR) کمتر است. اما چه چیزهایی (RMR) را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ حجم بدن یکی از عوامل تأثیرگذار بر (RMR) است و با کاهش وزن بدن (RMR) نیز کاهش می‌یابد. از اینرو زمانی که فرد برای مدت کوتاهی، ورزش با سرعت زیاد، کم شده و دوباره زیاده روی می‌کند، (RMR) همچنان باقی‌پایین می‌ماند و دفعه بعد خیلی سخت‌تر ورزش کم می‌شود، خصوصاً زمانی که رژیم غذای روزانه فرد کمتر از ۱۰۰۰ کالری باشد. با انجام تمرینات ورزشی سخت و افزایش حجم عضلات بدن، میزان (RMR) بالا می‌رود و این دلیل دیر چاق شدن ورزشکاران است. نکته کلیدی تضمین‌کننده موفقیت در برنامه کنترل وزن، اندازه‌گیری انرژی پایه Resting metabolic Rate در دفعات متعدد است، برای اینکه میزان دقیق کالری مورد نیاز شما و میزان فعالیت مورد احتیاج برای رسیدن به وزن ایده‌آل، تعیین شود. پس از مدتی از گذشت رژیم، باید (RMR) مجدداً محاسبه شود تا تعیین گردد برای وزن جدید، انرژی کمتری مورد نیاز است یا انرژی بیشتری؟ محاسبه (RMR)، نیازمند استفاده از دستگاه‌های خاصی است که با اندازه‌گیری میزان اکسیژن مصرف شده یا اندازه‌گیری کالری یا حرارت تولید شده توسط بدن به وسیله کالریمتر و به صورت غیر مستقیم، ممکن است. با این وسیله که در بیمارستان‌ها، مراکز پزشکی و بعضی کلینیک‌های رژیم درمانی موجود است، به طور دقیق (RMR) تعیین می‌شود ولی به طور تقریبی (RMR) را توسط فرمول‌های محاسبه انرژی به دست می‌آورند.

انجام موارد زیر موجب افزایش RMR می‌شود:

* از رژیم‌های بسیار کم کالری و محدود پیروی نکنید. زمانی که روزانه کمتر از ۱۰۰۰۰ کالری انرژی مصرف کنید، انرژی پایه (RMR) کاهش می‌یابد.

* فعالیت های ورزشی استقامتی را در برنامه ورزشی تان افزایش دهید ، بدین وسیله توده عضلات بدن شما افزایش می یابد و میزان (RMR) نیز بیشتر می شود .

* شدت فعالیت های ورزشی تان را به مرور افزایش دهید . با افزایش شدت فعالیت ها ، انرژی سوخته شده در اثر ورزش افزایش می یابد ، حتی می توانید شدت فعالیت های روزانه تان را هم افزایش دهید . مثلاً تندتر از گذشته راه بروید ، به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید و به مرور سریع تر از پله ها بالا بروید .جمعه ها به کوه بروید ، دوچرخه سواری کنید یا هر فعالیت بدنی دیگری را که دوست دارید به برنامه ی رهفتگی خود بیافزایید .

* در دفعات بیشتر غذا بخورید ، ولی مطمئن شوید که حجم کل غذای روزانه بیشتر نشود . از اینرو انرژی بیشتری برای تبدیل این میزان غذا به مواد مغذی مورد نیاز ، صرف می شود و مواد مغذی ، بهتر در دسترس بدن قرار می گیرد پس در طول رژیم بدن کمتر مبتلا به کمبود می شود .

* فکر نکنید که فقط با ورزش خاصی فعالیت بدنی شما زیاد می شود حتی با انجام کارهای روزانه به صورت فیزیکی نیز می توانید انرژی بیشتری صرف کنید . مثلاً پیاده به خرید بروید و با سرعت بیشتر پیاده روی کنید . با انجام کارهای ذکر شده می توانید انرژی بیشتری بسوزانید و راحت تر وزنتان کاهش یابد ، ولی موادی هم هستند که متابولیسم بدن یا سوخت انرژی در بدن را افزایش می دهند ، مثل زیره ، عرق زیره یا چای سبز و بعضی گیاهان دیگر که البته در صد و میزان دقیق اثر گذاری آنها ، مشخص نیست .

Resting Metabolic Rate*

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=202865>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اشتباهات رژیمی

در دنیای اینترنت پرسرعت، ماشین های خودپرداز، اتومبیل های تندرو و غذاهای حاضری، وقت گذاشتن برای حفظ عادت های سالم و مناسب غذایی دشوار به نظر می رسد.برخی از این عادت های نادرست که منجر به چاقی می شوند و ما از آنها غافلیم به شرح زیر هستند:

۱- نخوردن صبحانه

نخوردن صبحانه يك اشتباه بزرگ محسوب می شود. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و بازشدن فکر و ذهن می گردد، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز توسط شما خواهد شد.همچنین خوردن صبحانه



ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز کمک نماید.

راه حل : صبحانه را کامل صرف نمایید. از مواد لبنی کم چرب، تخم مرغ و نان های سیوس دار استفاده کنید.

۲- غذا خوردن پیش از خواب

اگر می خواهید رویاهای شیرین ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. با اینکه نتایج قطعی مبنی بر افزایش وزن بر اثر خوردن غذا پیش از خواب وجود ندارد، پرخوری، مصرف غذاهای ادویه دار و چرب يك تا سه ساعت پیش ازوقت خواب منجر به کاهش کیفیت ومدت خواب و موجب کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد.

راه حل : سعی کنید حداقل ۴ ساعت قبل از خواب اقدام به خوردن غذا کرده و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید مقداری میوه جات تازه مصرف نمایید.

۳- پرخوری

زیاده روی در این نوع مواد غذایی منجر به افزایش وزن و نارضایتی شده و جنبه اجتماعی خوشایندی به دنبال نخواهد داشت.
راه حل: وعده های غذایی خود را به جای ۳ وعده پر حجم، به ۵ یا ۶ وعده کم حجم تر تقسیم کنید. تعدد وعده های غذایی همچنین باعث سوزانده شدن مقدار بیشتری کالری می شود چرا که متابولیسم بدن همواره به فعالیت می پردازد.

۴- گرسنه ماندن

برخلاف تصور، گرسنه ماندن باعث می شود وزن بدن به دلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد.
راه حل : اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است باید در برنامه رژیمی خود تجدیدنظر نمایید. به جای گرسنگی يك برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین کرده و بیشتر به باشگاه بروید. از میوه جات، سبزیجات، حبوبات، گوشت های کم چرب و ماهی استفاده کنید. سعی کنید چهار یا پنج بار در هفته طبق يك برنامه منظم ورزش نمایید.

۵- انجام کاری دیگر به همراه غذا خوردن

نه تنها پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن موجب ریخت و پاش آن در اطراف شما می شود، بلکه منجر به پرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز خواهد شد.

راه حل : سعی کنید در هر لحظه فقط روی يك چیز تمرکز نمایید. چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت با تلفن ایده مناسبی نیست.

۶- سریع خوردن

زندگی به سرعت می گذرد. ولی آیا دوست دارید زندگی شما نیز سریع تمام شود؟ بعید است. دفعه بعد سعی کنید غذای خود را آهسته تر بخورید چون سریع غذا خوردن کمکی به شما نکرده و برعکس باعث افزایش وزن می گردد. از زمان شروع غذا تقریباً ۳۰ دقیقه طول می کشد که علائم سیری به مغز برسند بنابراین اگر شما ظرف ۵ یا ۶ دقیقه غذای خود را تمام کنید، مغز فرصتی پیدا نمی کند که به بدنتان بگوید که سیر شده اید و این باعث زیاده خوری و پر کردن معده بیش ازمقدار مورد نیاز خواهد شد.

راه حل: آهسته غذا بخورید، ریلکس باشید، خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. به این صورت مغز شما متوجه می شود که در حال غذا خوردن هستید بنابراین می تواند به بدنتان بگوید که سیر شده اید.

۷-آب نخوردن به اندازه کافی

نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز متابولیسم و سوخت وساز بدن را کند کرده و ممکن است باعث اضافه وزن نیز بشود. آب ماده ای ضروری برای فعالیت های متابولیک بدن، از جمله سوزاندن کالری محسوب می شود.

راه حل: تا زمانی که در کویر لوت زندگی نمی کنید، آب فراوانی اطراف شما وجود داشته و باید زیاد از آن بنوشید. ۸ تا ۱۰ لیوان و اگر ورزش می کنید حتی بیشتر از این مقدار. خوردن آب به جای انواع نوشابه نیز بسیار مناسب است. نوشابه ها معمولاً زودتر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می برند و دارای کالری های بی ارزش بوده و باعث می شوند بعد از ۳۰ دقیقه مجدداً احساس گرسنگی نمایید.

۸- نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی

بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در انواع میوه و سبزی وجود دارند که امتناع از خوردن آنها باعث کمبودها و مشکلاتی در بدن خواهد شد.
راه حل: تنها راه تامین مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه وخالص است. بنابراین باید سعی شود این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید.

۹- خوردن تنقلات هنگام گرسنگی

خوردن تنقلات هنگام گرسنگی باعث ایجاد عادت های غذایی ناسالم می شود.

راه حل : با شکم سیر از خانه خارج شوید. گرسنگی ممکن است منجر به خریدن و خوردن تنقلات شود. شکلات، پفک و چیپس هیچ کدام نمی توانند جای یک صبحانه، ناهار و شام سالم و رضایت بخش را بگیرند.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10287>



اشتها در محاصره محافظان نامرئی

هورمون ها می توانند احساس گرسنگی را تحریک کرده و باعث افزایش وزن شوند.

در دوران پیش از یائسگی، حساسیت مغز نسبت به استروژن کمتر می شود و علائمی مانند گر گرفتگی، خستگی مفرط، افسردگی و ... بروز می یابند. در برخی از زنان احساس گرسنگی مفرط نیز بر این علائم افزوده می شود.

استروژن بر سطح برخی هورمون ها و انتقال دهنده های عصبی کنترل کننده اشتها و روحیه تأثیرگذار است و تغییرات استروژنی می تواند کنترل اشتها را برهم بزنند.



اشتها توسط ترموستات انرژی که در هیپوتالاموس وجود دارد، کنترل می

شود. در این میان هورمون ها و انتقال دهنده های عصبی نیز باعث زیاد و کم شدن اشتها می شوند. از این رو بهترین راه برای کنترل گرسنگی، توجه به جریانات و تغییرات هورمونی است.

در دوران پیش از یائسگی، حتی بیدار شدن از خواب نیز می تواند با چالش روبه رو شود چرا که خواب فرد در طول شب با بیداری های متعدد و حتی گاهی با یک یا دو بار گرگرفتگی همراه است.

صبح هنگامی که فرد از خواب بیدار شده و فعالیت می کند، معده او هورمون بالا برنده اشتها را ترشح می کند که در نتیجه باعث ارسال پیام «نیاز به غذا» می شود. این درست همان زمانی است که باید به پیام بدن گوش داده و خوب غذا خورد. بیدار شدن سر ساعت شخص باعث تنظیم سیکل خواب، روحیه و اشتها در فرد می شود.

ورزش نیز در این دوران بسیار مفید است زیرا باعث آزاد شدن هورمون آندورفین که ماده شیمیایی مؤثر در احساس شادمانی است، می شود. سطح پائین استروژن در این دوران می تواند باعث کاهش تمرکز و خستگی مفرط شود که کم خوابی این علائم را تشدید می کند.

▪ ساعت هشت صبح: در این زمان است که مجدداً فرد احساس گرسنگی می کند، زیرا هورمون گرلین (اشتهاآور) ترشح شده و بدن به وضوح پیغامی را دریافت می کند که غذا بخورد. (این سیگنال در زنان به مراتب قوی تر از مردان است.) در این زمان افراد گاهی کربوهیدرات مصرف می کنند که این کربوهیدرات سریعاً به قند تبدیل شده و باعث آزاد شدن موادی می شود که علاوه بر رفع گرسنگی و روحیه خوب باعث افزایش انرژی نیز می شود اما تمام این موارد موقتی است.

▪ میان روز: پس از غذا خوردن، سلول های چربی، لپتین یا هورمون پائین آورنده اشتها را ترشح می کند. این هورمون با جریان خون به هیپوتالاموس

رسیده و باعث فرو نشاندن احساس گرسنگی می شود. لپتین همچنین باعث ترشح دوپامین کمتری در مغز می شود. دوپامین یک انتقال دهنده عصبی است که هنگام تجربه فرایندهای خوشایند ترشح می شود. دوپامین با اولین لقمه غذا ترشح می شود و اندکی باعث تحریک فرد به غذا خوردن می شود اما لپتین این انگیزش را فرو می نشاند.

تولید لپتین پس از گذشت دو الی سه ساعت کاهش پیدا می کند، در نتیجه مجدداً پیامی به مغز ارسال می شود که فرد را به خوردن تشویق می کند و این زمان درست همان زمان بحرانی و خطرناک است.

- ساعت ۱۰/۳۰: فرد تمرکز خود را از دست می دهد و سطح انرژی و روحیه او کاهش پیدا می کند. پس از خوردن مواد غذایی مانند کافئین و کربوهیدرات، مجدداً دوپامین و نورآدرنالین ترشح شده و انسولین زیاد می شود. مصرف این مواد غذایی اشتباه است زیرا باعث افزایش هورمون گرلین شده و میزان هورمون توقف خوردن، لپتین را کاهش می دهد، از این رو در مدت زمانی کوتاه مجدداً فرد احساس گرسنگی می کند.

- ساعت ۱۱: پس از گذشت ۳۰ دقیقه از مصرف مواد غذایی، انسولینی که در بدن جریان داشته، تمام گلوکز را به درون سلول ها می کشد و این بدان معناست که میزان گلوکز مورد نیاز مغز برای عملکردش کاهش پیدا می کند و مجدداً فرد احساس گرسنگی می کند.

- ظهر: پس از مصرف غذا، سلول های چربی لپتین ترشح می کنند و این پیام به مغز ارسال می شود که «همه چیز درست است». در این هنگام سطح گرلین رویه کاهش می گذارد اما حدود ۳۰ دقیقه طول می کشد تا این پیام به مغز برسد و در این مدت فرد با احساس گرسنگی زیاد، مقدار زیادی مواد غذایی مصرف می کند.

پس از آن در این زمان سطح هورمون کورتیزول (هورمون مسبب استرس) بطور طبیعی کاهش پیدا می کند. برای زنانی که در دوران پیش از یائسگی به سر می برند، در این زمان، سطح هورمون تستسترون نیز کاهش می یابد و باعث می شود تا فرد احساس خوبی نداشته باشد. دانشمندان بر این باورند که علت عمده افزایش وزن در این برهه از زمان این است که فرد احساس خستگی کرده و بد اخلاق می شود و همین مسئله میل او را به مصرف شیرینی بیشتر می کند.

آنها احتمال می دهند در سن ۴۰ تا ۵۰ سالگی، پاسخگویی مغز به گلوکز تغییر می کند و باعث فراز و نشیب های غیرطبیعی انرژی در فرد و تمایل او به مصرف قند و کربوهیدرات می شود.

- ساعت ۱۵/۳۰: در این زمان فرد به قدری خسته و گرسنه است که به سختی می تواند چشم خود را باز نگه دارد پس مجدداً غذا مصرف می کند.

- ساعت ۱۷/۳۰: برخی بر این عقیده اند که ورزش انرژی آنها را کاهش داده و آنها را گرسنه می کند. در حالی که تصور آنها اشتباه است و ورزش با افزایش سطح انرژی و بهبود روحیه تأثیر مفیدی بر فرد دارد. تغییر خلق و خو و روحیه در بخش پذیری در دوران پیش از یائسگی بسیار رایج است و همین باعث افزایش مصرف مواد غذایی به دلیل استرس می شود.

- بعدازظهر: از آنجایی که گلوکز سوخت مورد نیاز برای عملکرد مغز است، در این زمان بدن تمایل زیادی به مصرف شیرینی جات دارد، حتی اگر احساس گرسنگی نیز نداشته باشد. مصرف پروتئین سوپا می تواند سطح گرلین را پائین نگاه داشته و به دلیل این که حاوی فیتواستروژن است، گرگرفتگی را کاهش دهد.

- شب: پس از اتمام مشغله های روزانه و آرامش نسبی روحی، فرد مجدداً احساس گرسنگی و میل به خوردن می کند.

در دوران پیش از یائسگی تغییرات استروژن می تواند ساعت خواب را برهم بزند. داشتن ساعات منظم خواب و بیداری باعث افزایش سطح انرژی مغز و بدن می شود. علاوه بر این در کنترل اشتها نیز مؤثر است.

- لپتین: پروتئینی است که توسط سلول های چربی تولید شده و به مغز پیام می دهد که فرد سیر است.

- گرلین: هورمونی است که در معده ترشح شده و به سلول های مرکز اشتها مغز پیام گرسنگی می دهد.

- دوپامین: این انتقال دهنده عصبی نقش عمده ای در انگیزه، اعتیاد و پاداش بازی می کند و می تواند باعث خوردن فرد حتی در صورت گرسنه نبودن شود.

کورتیزول (هورمون مسبب استرس): این هورمون توسط غدد آدرنال ترشح می شود و در طول روز با افزایش و کاهش رویه رو است. هنگامی که سطح این هورمون در حد پائین قرار دارد، باعث تحریک گرسنگی می شود.

• همراهی با هورمون ها

• رعایت برنامه غذایی در طول دوران قاعدگی:

در دو هفته اول تخمدان ها پروژسترون ترشح نمی کنند و از این رو مغز نیز پیامی برای خوردن بیشتر ارسال نمی کند و این درست زمانی است که می توان بدون احساس گرسنگی، کمتر غذا خورد.

• کاهش مصرف قند و کربوهیدرات های ساده (مانند نان سفید، ماکارونی و...)

در نیمه دوم سیکل، سطح پروژسترون افزایش یافته و مغز را برای خوردن قند و کربو هیدرات تحریک می کند.

• افزایش فعالیت بدنی و ورزش در نیمه دوم سیکل

این کار باعث کاهش میل فرد به مصرف کربوهیدرات به هنگام افزایش سطح پروژسترون می شود. از این رو با کنترل میزان دریافت کربوهیدرات در این ۲۶ هفته از سال می توان تفاوت قابل توجهی در وزن ایجاد کرد.

• دریافت کالری را قطع نکنید، بلکه آن را پخش کنید

برای محدود کردن اشتها و بهبود روحیه، باید سطح گرلین (هورمون بالا برنده اشتها) پائین و سطح لپتین (هورمون پائین آورنده اشتها) بالا نگه داشته شود. خوردن پنج وعده سبک حاوی پروتئین بالا در این زمینه مؤثر بوده و بهتر است که در زمان های یکسانی از روز نیز مصرف شود. با این کار نه تنها سوخت ذخیره شده در سلول های چربی حفظ می شود، بلکه باعث می شود تا فرد احساس گرسنگی نیز نکند. هنگامی که فرد کمی احساس گرسنگی می کند، بدن و مغز سوخت مورد نیاز خود را از چربی ذخیره شده، دریافت می کند.

• ترکیب مواد غذایی

توصیه می شود کربوهیدرات های پیچیده از برنامه غذایی حذف نشوند زیرا باعث احساس بدخلقی ناراحتی یا حتی افسردگی در فرد می شوند. برنامه غذایی خالی از کربوهیدرات نیز باعث گرسنگی می شود. بهترین روش ترکیب کربوهیدرات ها با غذاهای حاوی پروتئین بالاست. کربوهیدرات های پیچیده (مانند سبزیجات غنی از فیبر) به زمان و انرژی بیشتری برای هضم خود نیاز دارند. از این رو باعث ترشح سریع انسولین توسط پانکراس نمی شوند و میل به مصرف قند را در فرد کاهش می دهند.

• ترشح آندورفین را افزایش دهید

ورزش و خنده از جمله کارهایی هستند که باعث آزاد شدن مقدار زیادی آندورفین می شوند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=361540>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اشتهای احساسی

از زمانی که ما به دنیا می آییم، بطور طبیعی می آموزیم که غذا را با عشق، تربیت و ملایمت همراه دانسته و میل کنیم، هر چند بعید است بخاطر بیابوریم اما غذا خوردن را از زمان نوزادی با گرمای وجود مادر و در آغوش گرفته شدن آغاز کرده ایم. در این نوشته سعی داریم راجع به مصرف غذا به هنگام بروز احساسات مختلف صحبت کنیم. در دوران کودکی به عنوان جایزه، خوراکی به ما داده شده و حتا هنگامی که از نظر جسمی یا عاطفی صدمه دیده بودیم، با یک خوراکی خوشمزه، سرحال آورده شده ایم. به عنوان یک بزرگسال نیز، احتمالاً هنوز به همان روش قدیم به خودمان جایزه می دهیم، روحیه خود را تقویت میکنیم و به دنبال عشق میگردیم، یک روش قدیمی به نام خوردن! با توجه به این شرایط، عجیب نیست که بسیاری از افراد میل به غذا را با میل به برآورده شدن احساسات اشتباه میکنند. کمی وقت صرف کنید و به الگوی غذایی خود فکر کنید. آیا هنگامی که

نگران، نا امید، بی حوصله، خشمگین، غمگین و تنها هستید و یا حتی زمانی که میخواهید چیزی را جشن بگیرید غذا میخورید؟ غذاهایی که معمولاً در چنین شرایط احساسی خورده میشود چرب، نمک دار، شیرین و پر کالری است. حتی اگر غذایی که برای پر کردن خلا احساسی خورده میشود کم کالری هم باشد، به هر حال غذایی است که خوردن آن لازم نبوده است. غذا تنها باید برای تغذیه جسم به کار رود نه تغذیه روح.

چگونه میتوانیم بر این چرخه مضر غلبه کنیم؟

اولین قدم، هوشیاری است. یکی از بهترین وسایلی که میتواند به شما کمک کند تا نسبت به آنچه میخورید آگاه و هوشیار باشید، تهیه یک دفتر یادداشت روزانه برای خوردنی ها است. در این دفتر آنچه در طول روز میخورید را با ذکر زمان و مقدار غذا، یادداشت کنید. احساسات خود را در هنگام غذا خوردن بررسی و یادداشت کنید. اگر این کار مناسب روحیه و زمان شما نیست، سعی کنید که قبل از خوردن چند دقیقه ای را به بررسی حالات روحی خود اختصاص دهید. هدف این دو شیوه این است که شما را از الگوهای اشتیهای احساسیتان آگاه کند و به شما کمک میکند تا با روش موفقتری به مبارزه با آن بروید.

پیروز شدن بر اشتیهای احساسی:

هنگامی که موفق شوید گرسنگی از روی نیاز بدنی را از اشتیهای احساسی تشخیص دهید، به روشهایی نیاز دارید تا برای غلبه بر احساسات به شما کمک کند. البته باید توجه کنید که روشهایی که در اینجا به آن پرداخته ایم برای مواجهه با مشکلات حاد روحی پیشنهاد نمیشود زیرا چنین مواردی به مشورت با متخصصین نیاز دارد، اما این راهکارها میتواند به ایستادگی در برابر هیجانات و احساساتی که به خوردن منتهی میشود، به شما کمک کند.

احساسات خود را شناسایی کنید:

به جای اینکه بنشینید و با ذهنی خالی، یک پاکت چیپس را تمام کنید، چند دقیقه به خود وقت بدهید تا احساساتی که درگیرش هستید را شناسایی کنید. به این ترتیب، شما میتوانید بدون افزودن حس گناه ناشی از خوردن چیپس به درونیات خود پی ببرید. در بسیاری از موارد، تشخیص اینکه بی حوصلگی شما به دلیل این است که تلویزیون برنامه جالبی ندارد، به شما کمک میکند تا بدون پناه بردن به خوراکیها، خود را با فعالیتی جالبتر سرگرم کنید.

• مواجهه با احساسات خود را به زمان دیگری موکول کنید:

هر زمان که متوجه شدید در اثر نیاز روحی به سمت غذا میروید، میتوانید با هوشیاری و بدون پناه بردن به غذا، مواجهه با احساسات را به زمان دیگری موکول کنید. با خودتان قرار بگذارید که در چنین مواقعی خود را با کاری سرگرم کننده مشغول کنید و زمان مشخصی در آینده را به بررسی حالات روحی خود اختصاص دهید.

• تمرینهای ذهنی را فراموش نکنید:

در اینجا تمرینی را معرفی میکنیم که مخصوص انباشتن وجود از عشق است. یک مکان خلوت و راحت برای نشستن پیدا کنید. چشمتان را ببندید و دستهایتان را به شکل یک کاسه درهم قلاب کنید و روی پا قرار دهید. افکار خود را بر روی کسی که عمیقاً دوستتان دارد یا مورد محبت فراوان شما است، متمرکز کنید.

حالا این عشق را به صورت چیزی مادی در نظر بگیرید- حس کنید که عشقی گرم، لطیف و قابل لمس در دستان شما قرار دارد. هنگامی که این عشق چنان دستان شما را پر کرد که دیگر نمیتوانستید آنرا نگه دارید، دستهای خود را به سمت قلب خود برده و با نفسی عمیق آنرا به درون خود بکشید. به تنفس عمیق و آهسته ادامه دهید تا زمانی که گرمای عشق را در درون خود حس کنید. این تمرین یا تمرینهای مشابه آن ممکن است با تخلیه شدید احساسی و گریه همراه باشد. در این صورت بگذارید این تخلیه در آرامش انجام شود و با تنفس عمیق و شل کردن عضلات به کار خود ادامه دهید. چنین تمرینها و مراقبه های ذهنی، ممکن است در وهله اول مضحک به نظر برسند اما مسلماً خوراک مفیدتری برای یک ذهن خسته هستند و تأثیری شگفت انگیز دارند.

• از افراد متخصص کمک بگیرید:

مشکلات عمده و حاد احساسی و روانی وجود دارند که در بسیاری موارد به شکل اختلال در غذا خوردن (چه به صورت کم خوری یا پرخوری) بروز میکنند. اگر دچار حالات غیر قابل کنترل غذا خوردن احساسی هستید، حتماً با یک متخصص مشورت کنید.

پیشنادهایی برای غلبه بر احساسات:

برای دور شدن از حال و هوای خوردن برای غلبه بر احساسات مختلف، بهترین راه جایگزین کردن فعالیتی در راستای تغییر این احساسات و رسیدن به حالت تعادل است. این فعالیتها میتواند هرچه باشد اما نباید هیچ ارتباطی با غذا داشته باشد! برنامه‌هایی را که برایتان جالب و سرگرم کننده هستند را یادداشت کنید یا حتی میتوانید در چنین مواردی خود را با انجام دادن کارهای کوچک خانه، مانند شستن پنجره، نظم و ترتیب دادن به لوازم صوت و تصویری و مانند آن سرگرم کنید.

تنشهای روانی یا استرس: تمرکز و مراقبه (meditation) از بهترین روشهای مقابله با فشار روانی است. شما با تکنیکهای بسیار ساده یوگا میتوانید به آرامشی بینظیر دست یابید.

بی حوصلگی: این حس، از احساسات شایع و همه گیری است که رهایی از آن با انتخاب یک فعالیت سرگرم کننده از فهرستی که دارید، و یا یک پیاده روی ساده میسر است.

تنهایی: اگر امکان دیدار و یا گرد هم آیی با دوستان را ندارید، با نامه نگاری یا تلفن با آنها ارتباط برقرار کنید. اگر این احساس همواره در شما وجود دارد، برای فعالیتهایی نظیر امور خیریه داوطلب شوید، به انجمنی بپیوندید و یا دوره های دوستانه تشکیل دهید.

افسردگی: سعی کنید دلیل افسردگی را بیابید. هنگامی که آنرا تشخیص دادید، سعی کنید احساسات خود را به کلمات تبدیل کنید و آنها را در دفتر روزانه بنویسید یا با دوست خود درد دل کنید. اگر افسردگی شما ریشه ای اساسی دارد، با یک متخصص مشورت نمایید.

ناامیدی: با تشخیص دلیل ناامیدی خود، کوشش کنید به مهارتهایی دست یابید تا از بروز شکستهای کوچک که به به حس ناامیدی و ناکامی منجر میشوند، جلوگیری کنید و به یاد داشته باشید که این حس، با خشم و دیگران را مقصر جلوه دادن از بین نمیرود.

خشم: به خود بیایید و در مهلت کوتاهی که به خود میدهید، از روشهای آرامبخشی که برایتان موثر است استفاده کنید یا به یک پیاده روی کوتاه بروید. سپس با فروکش کردن شعله های خشم، از طریق منطقی و در صورت لزوم با گفتگو، مسئله را برطرف کنید.

اضطراب: دلیل این حالت را در خود پیدا کنید. اگر حس اضطراب شما ناشی از مواد خوراکی مانند قهوه و یا دارویی است که مصرف کرده اید، سعی کنید که از چنین موادی دوری کنید و در غیر این صورت مانند حالت استرس با آن کنار بیایید.

سرخوشی: در حال و هوای سرخوشی و شادی، از هر روشی برای ابراز خوشی خود و جشن گرفتن استفاده کنید. به دیدن دوستان بروید، فیلم مورد علاقه خود را ببینید، چیزی را که مدتها است میخواهید را برای خود خریداری کنید و فراموش نکنید، جشن و شادی لزوما نباید با خوردن و نوشیدن همراه باشد.

<http://vista.ir/?view=article&id=9241>



اصلاح رژیم غذایی

• به نکات ذیل در اصلاح رژیم غذایی خود توجه نمائید:

(۱) توصیه می گردد حتی المقدور از مصرف (نوشابه های گازدار -چای پر رنگ -سس مایونز -سسویس و کالباس وهمبرگر وپیتزا - پفک-ماکارونی -گوشت گاو و بز - آدامس -شکلات و کاکائو -نان فانتزی (باگت) بیسکویتها و آب نباتها-برنج)خوداری شده و یا بندرت مصرف شود.

(۲) توصیه می گردد (خرما -کشمش-شیره انگور-سیر-آب زرشک -سرکه و آبلیمو-لیموترش-انگور-انار و رب انار-عسل-انجیر -زیتون -لبنیات



محلی(شیر و خامه و کره)-بادام-نانهای سبوس دار (سنگک و نان جو)-گوشت گوسفند و ماهی- خاکشیر -عرق نعناع -عرق کاسنی-عرق رازیانه(فقط خانمها)-...در رژیم غذایی گنجانده شده بصورت مرتب مصرف شود.

(۳) مابین غذا مایعات و آب ننوشید.

(۴) از مصرف چای بلافاصله پس از صرف غذا پرهیز نمائید.

(۵) توصیه می گردد صبحانه کامل و ناهار مفصل تر و شام سبک و حاضری در ابتدا شب میل شود.

(۶) مصرف هفته ای یکبار آبگوشت بعنوان کاملترین غذای ایرانی توصیه می شود.

(۷) پیوست ام الامراض است از اینرو اگر چنانچه روزانه حداقل یکبار دفع ندارید نسبت به درمان خود اقدام نمائید.

منبع : پایگاه میوه و سبزی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=83090>



اضافه کردن وزن در دوران نوجوانی

"دوست دارم مثل موقعی که در دوره راهنمایی درس میخواندم، بسکت بازی کنم، اما الان که دبیرستانیم، همه دهمکلاسیم وزن اضافه کرده اند اما وزن من فرقی نکرده است. چکار باید بکنم؟"

"همه دوستانم شانه های پهنی دارند و مثل وزنه بردارها به نظر می رسند. اما من لاغر و استخوانیم. چکار میتوانم بکنم؟"

"نمی خوام خیلی وزنم بالاتر برود، اما دوست دارم مثل دخترهایی که در تلویزیون میبینم، بدنم انحنای قشنگی پیدا کند. چکار باید بکنم؟"

بسیاری از نوجوانان فکر می کنند که بیش از حد لاغر هستند و دوست دارند بدانند که می توانند برای آن کاری بکنند یا نه.

- چرا بعضی ها می خواهند وزنشان بالا برود؟

بعضی از دلایل اینکه بعضی افراد دوست دارند وزنشان بالاتر رود، به قرار زیر



است:

نگران این هستم که مشکلی داشته باشم. اگر به خاطر اینکه فکر می کنید، یک مشکل یا ناراحتی پزشکی دارید، می خواهید وزن اضافه کنید، حتماً نزد پزشک بروید. درست است که برخی مشکلات و ناراحتی ها پزشکی می تواند باعث شود که فرد پایین تر از وزن نرمال خود باشد، اما اکثر آنها علائمی به جز لاغری هم با خود دارند، مثل دل درد، یا حالت تهوع. به همین دلیل اگر لاغری شما به خاطر یک مشکل یا ناراحتی پزشکی بود، مطمئناً احساس خوبی نخواهید داشت و حالتان بد باید باشد.

نگران هستم چون همه دوستان و هم سن و سالانم وزن اضافه کرده اند اما من نکرده ام. بسیاری از دخترها و پسرها تا قبل از رسیدن به دوره

بلوغ لاغر و استخوانی هستند. تغییراتی که طی بلوغ در بدن ایجاد می شود شامل اضافه شدن وزن، و در پسرها، پهن تر شدن شانه ها و افزایش حجم عضلانی است.

این مسئله در بدن هر فرد متفاوت است به همین دلیل خیلی از افراد، مثلاً دخترها حتی در ۸ سالگی و پسرها حتی در ۱۰ سالگی، شروع به اضافه کردن وزن می کنند اما برای کودکان نرمال، دوره بلوغ تا قبل از ۱۲ سالگی یا بیشتر برای دخترها و ۱۴ سالگی و بیشتر برای پسرها شروع نمی شود.

و زمانی که بلوغ در شما شروع می شود، ۳ تا ۴ سال طول می کشد که به طور کامل رشد کرده و همه وزن و حجم عضلانی که بعنوان یک فرد بالغ نیاز دارید را به دست آورید.

بعضی افراد بلوغ دیررس را تجربه می کنند. اگر شما هم جزء این دسته افراد هستید، اگر نگاهی به خانواده و اقوام خود بیندازید، می بینید که برخی از آنها نیز وضعیتی مشابه شما داشته اند. اکثر نوجوانانی که بلوغ دیررس دارند، نیازی نیست کار خاصی انجام دهند؛ چون بالاخره به طور طبیعی رشد خواهند کرد—که اضافه کردن وزن و حجم عضلانی نیز شامل آن است. اگر نگران بلوغ دیررس خود هستید می توانید با پزشکتان مشورت کنید.

من همیشه دوست داشتم یک ورزش خاص انجام دهم اما الان نمی دانم میتوانم یا نه. خیلی افراد در دوره ابتدایی یا راهنمایی عاشق یک ورزش خاص هستند، اما وقتی هم تیمی هایشان سریعتر رشد می کنند، می بینند که نمی توانند به پای آنها برسانند و همیشه روی نیمکت ذخیره هستند. اگر همیشه دوست داشتید فوتبال بازی کنید، اگر بدنتان کشش آنرا نداشته باشد، برایتان سخت خواهد بود. باید صبر کنید تا بدنتان بلوغ را تجربه کند تا بتوانید دوباره با تیم همسالانتان فوتبال بازی کنید.

کار دیگری که می توانید انجام دهید این است که یک ورزش دیگر را انتخاب کنید. اگر سریعترین بازیکن دفاعی تیم دوره راهنماییان بوده اید، احتمالاً بدنتان از نوع باریک و کشیده است، و ورزش دومیدانی می تواند انتخاب خوبی برای شما باشد. بسیاری از بزرگسالان متوجه می شوند که ورزشی که دوست می دارند، ورزشی است که نوع و تیپ بدنیشان برای آن مناسب است.

از وضعیت اندام متنفرم. رشد به اندازه کافی سخت است چه برسد به اینکه بخواهید بهترین و کاملترین هم باشید. بدن شما تغییر می کند، بدن دوستان و همسالانتان هم تغییر می کند، و شما شاهد این هستید. خیلی راحت است اگر بخواهید خودتان و دوستانتان را از روی ظاهر قضاوت کنید. گاهی اوقات، به نظر میرسد که زندگی مثل یک مسابقه زیبایی می ماند.

بدن شما متعلق به شماست، اما خیلی چیزها هست که تغییر یا تسریع آن در دست شما نیست. تنها کمکی که می توانید بکنید، این است که سعی کنید بدنتان را سالم و سلامت حفظ کنید تا بتوانید رشد کرده و خوب بزرگ شوید. عزت نفس هم در این میانه دخیل است. افرادی که یاد می گیرند بدنشان را دوست داشته باشند، و آن را همانطور که هست قبول کنند، اعتماد به نفس بسیار بالایی پیدا می کنند که به آنها کمک میکند جذاب تر و زیباتر به نظر برسند.

اگر با تصویر بدنتان مشکل دارید، با کسی که دوستش دارید و به او اعتماد می کنید، در این رابطه صحبت کنید. شاید پدر و مادرتان، دکترتان، مشاورتان، مربیتان یا معلمان بتوانند در این زمینه به شما کمک کنند.

مهم نیست که دلیل شما برای اضافه کردن وزن چه باشد، یک واقعیت ساده اینجا وجود دارد: اکثریت نوجوانان هیچ دلیلی—چه پزشکی یا هر چیز دیگر—برای سعی در اضافه کردن وزن ندارند. تلاشی مثل این مطمئناً جواب نمی دهد و در بدترین حالت این است که فقط چربی بدن شما را بالاتر می برد و شما را در خطر مشکلات و بیماری های مختلف قرار می دهد.

پس به جای اینکه روی اضافه کردن وزن تمرکز کنید، روی قوی تر شدن و بالا بردن قدرت بدنیتان متمرکز شوید. سالم و سلامت نگه داشتن بدن باعث می شود بدنتان خیلی خوب رشد کند و این یکی از وظایف شما به عنوان یک نوجوان است. توصیه های زیر می تواند به شما در این زمینه کمک کند:

• تغذیه سالم:

دوستانتان که می خواهند لاغر شوند بیشتر سالاد و میوه می خورند. شما هم باید همین کار را بکنید. با خوردن انواع مختلفی از مواد غذایی سالم به جای خوردن غذاهای ناسالم، با قند و چربی بالا به هدف چاقتر شدن، بیشتر به نفع بدنتان کار خواهید کرد. این احتمال وجود دارد که اگر بخواهید به زور خودتان را به خوردن مجبور کنید، هیچ کمکی به اضافه کردن وزن و زنتان نخواهد کرد و حتی اگر هم وزن و زنتان بالاتر رود، این وزن اضافه فقط

چربی خواهد بود. مصرف انواع و اقسام غذاهای سالم، خوردن غذا در وعده های غذایی منظم و خوردن تا جایی که احساس سیری کنید، مواد مغذی و سوخت مورد نیاز بدنتان را تامین کرده و به سلامت نگه داشتن آن کمک می کند. یک تغذیه خوب لزوماً چیز پیچیده ای نیست. در زیر به برخی نکات ساده اشاره می کنیم:

- مقدار زیادی سبزیجات، میوه جات و حبوبات کامل استفاده کنید.

- هر روز صبحانه بخورید.

- از تنقلات سالم به طور منظم استفاده کنید.

- از انواع و اقسام غذاها استفاده کنید. این مواد غذایی می تواند گاهی شامل مواد غذایی که کمتر مغذی هستند مثل چیپس و نوشابه هم باشد. اما سعی کنید مصرف این مواد غذایی را محدود کنید تا از خوردن مواد غذایی و نوشیدنی های سالمتر جا نمانید.

داشتن تغذیه خوب و مناسب در این دوره از زندگی به دلایل مختلف اهمیت زیادی دارد. تغذیه خوب کلید اصلی رشد طبیعی است. همچنین خیلی خوب است که از همین سن عادات خوب غذایی را در خودتان پرورش دهید.

- حرکت و فعالیت بدنی:

یکی دیگر از راه های سالم نگه داشتن بدن، ورزش و فعالیت فیزیکی منظم و مداوم است. این ورزش می تواند خیلی ساده باشد مثل پیاده روی تا مدرسه، فوتبال یا والیبال بازی کردن با دوستان در زنگ تفریح، یا کمک به مادر در کارهای خانه باشد. همچنین می توانید یک باشگاه یا تیم ورزشی خاص را برای خود انتخاب کنید. در دوره نوجوانی باید حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی منظم هر روزه (مثل پیاده روی تا مدرسه) و سه جلسه ۲۰ دقیقه ای در هفته فعالیت های ورزشی شدیدتر (مثل فوتبال یا والیبال و سایر ورزشها) داشته باشید.

بدنسازي اگر خوب انجام شود راه خوبی برای ورزش کردن است اما لزوماً باعث حجیم تر شدن شما نخواهد شد. پسرها معمولاً طی دوران بلوغ حجم عضلانی بیشتری به دست می آورند اما بلوغ هیچ تضمینی برای این نیست که شما به یک مانکن برای مجلات بدنسازی و فیتنس تبدیل شوید. تیپ بدنی بعضی افراد به طور طبیعی مناسب اینکار نیست. ژنتیک نقش بسیار مهم و حیاتی در تعیین نوع و تیپ بدنی شما بازی می کند. اندام افراد بزرگسال هم انواع و اقسام مختلفی دارد و خیلی افراد تا پایان عمرشان لاغر و باریک باقی می مانند.

اگر به دوران بلوغ رسیده اید، یک مقدار مناسب از تمرینات بدنسازی می تواند به شما برای بالا بردن قدرت و استقامت عضلانی کمک کند. و وقتی فرد به دوران بلوغ می رسد، بدنسازی خوب و مناسب می تواند به حجیم کردن شما هم کمک کند. اما حتماً باید با یک مربی خوب و کاردان تمرینات را شروع کنید که به شما کمک کند بدون آسیب رساندن به خودتان تمرینات را انجام دهید.

- استفاده از مکمل:

به فکر این هستید که با استفاده از نوشیدنی ها و قرص های مکمل، حجم بدنیتان را افزایش دهید؟ مسئله ای که باید بدانید این است که مکمل هایی که چنین وعده وعیدهایی می دهند جز هدر دادن پول فایده ای برایتان ندارند و حتی ممکن است برای سلامتی مضر باشند. بهترین راه برای تامین سوخت مورد نیاز بدنتان برای عضله سازی، داشتن تغذیه ای خوب و سالم است. قبل از استفاده از هر نوع مکمل، حتی اگر یک قرص ویتامین ساده باشد، حتماً با پزشک مشورت کنید.

- خواب کافی:

خواب یکی از مهمترین مسائل در رشد طبیعی است. اگر خواب کافی داشته باشید، انرژی لازم برای رشد را تامین می کنید. هنگام خواب بدن شما در حال فعالیت است، اکسیژن به مغز می رسد، هورمون های رشد ترشح میشوند، و استخوان های شما حتی در موقع استراحت رشد می کنند.

- روحیه خوب:

داشتن روحیه خوب به شما کمک میکند به خود بقبولانید که در ماه ها و سالهای آتی، بدنتان به اندازه کافی رشد خواهد کرد. تعداد کمی از ما در سن ۲۵ سالگی همان اندام دوران ۱۵ سالگیمان را خواهیم داشت. داشتن احساسی خوب نسبت به خودتان و اندامتان به شما اعتماد به نفس می دهد و شما را در نظر دیگران جذاب تر جلوه می دهد.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=301372>

اضافه وزن تعطیلات را کاهش دهید

شاید بهترین خبر برای افراد چاق این باشد که حتی کاهش متوسطی از وزن باعث کاهش فشار خون، کاهش خطر بیماری های قلبی-عروقی و سکته مغزی، بهبود قند خون، بهبود علائم ساییش مفاصل و وقفه تنفسی در خواب و کاهش خطر انواع سرطان ها می شود.

مقدار کاهش وزنی که شما برای بهبود وضعیت سلامت به آن احتیاج دارید، توسط پزشک یا متخصص تغذیه تعیین می شود. سپس یک برنامه منظم برای رسیدن به آن هدف و از آن مهمتر نگه داشتن وضعیت مطلوب برای شما طرح ریزی می شود.



برای شروع، حدود ۵ تا ۱۰ درصد کاهش وزن در نظر گرفته می شود، یعنی

یک فرد ۱۰۰ کیلویی در ابتدا باید حدود ۵ تا ۱۰ کیلوگرم وزن خود را کاهش دهد. البته این بدین معنی نیست که فرد در همین نقطه باید موفق شود، بلکه همانطور که گفته شد این نقطه شروع است. کاهش وزن باید به طور آهسته و با یک روند ثابت (هفته ای ۵/۰ تا یک کیلوگرم) ادامه یابد.

در بسیاری از افراد، کاهش وزن با رعایت یک رژیم سالم، ورزش و تغییرات رفتاری قابل انجام است. البته در موارد خاص از دارو یا جراحی هم استفاده می شود.

تغییرات رژیم غذایی برای لاغر شدن؛ برای کاهش وزنی موفق، مصرف کالری کمتر، مهمترین عامل است. مقدار کالری مورد نیاز بدن شما به چندین عامل، از جمله سن و مقدار تحرک شما در طول روز بستگی دارد. باید با پزشک خود در مورد مقدار کالری مصرفی روزانه (که به کاهش وزن کمک می کند)، مشورت کنید. پزشک ممکن است در این مورد شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهد تا بتوانید وعده های غذای خود را تنظیم کنید.

به یاد داشته باشید رژیم هایی که با کاهش شدید کالری همراه هستند، برای کاهش وزن توصیه نمی شوند، زیرا کاهش شدید کالری باعث کاهش مواد مغذی مورد نیاز بدن شده و برای افراد مشکلاتی ایجاد می کنند و گاهی باعث کمبود ویتامین ها در بدن می شوند. گرسنه ماندن نیز برای کاهش وزن توصیه نمی شود، زیرا بیشتر وزنی که شما ابتدا در طول روز از دست می دهید، در اثر از دست دادن آب بدن شما ایجاد می شود و برای شما مطلوب نیست که مدت طولانی بدون غذا بمانید.

رژیم های بسیار کم کالری (مثل رژیم مایعات) که روزانه ۸۰۰ کالری برای بدن تامین می کنند (به جای ۲۰۰۰ کالری در روز)، باعث کاهش سریع وزن می شوند، ولی در عوض بلافاصله پس از قطع رژیم، وزن فرد به میزان قبلی برمی گردد.

برای کاهش وزن باید به میزان متوسط غذا خورد که البته کم چربی و کم کالری باشد و دستورات زیر را نیز به کار بست؛ به محتوای انرژی غذایی که می خورید فکر کنید؛ محتوای انرژی، به مقدار انرژی موجود در آن حجم از غذای مورد مصرف شما اطلاق می شود. بعضی غذاها حاوی انرژی زیادی هستند، مثل مواد غذایی چرب که حتی مقدار کم آنها، انرژی زیادی را وارد بدن می کند. ولی در مقابل، غذاهای کم انرژی مثل سبزی ها و بعضی از میوه ها را می توانید در حجم زیاد مصرف کنید، بدون اینکه انرژی زیادی وارد بدن شما شود.

برای مثال انرژی موجود در یک قاشق غذاخوری کره، معادل با انرژی ۲۰ لیوان کاهو است. به نظر شما کدامیک احساس سیری بیشتری در شما

ایجاد می کند؟ پس غذای کم انرژی را برای رژیم غذایی خود انتخاب کنید.

غذاهای طبیعی و سالم را انتخاب کنید؛ غذاهای طبیعی و سالم شامل؛ سبزی ها، میوه ها، غلات، حبوبات، ماهی، لبنیات کم چرب و گوشت بدون چربی هستند. پس سعی کنید با مصرف متعادل این مواد غذایی، خود را به طرف کاهش وزن سوق دهید و از غذاهای ناسالم و پرانرژی پرهیز کنید.

کربوهیدرات های سالم و خوب را مصرف کنید؛ متخصصان تغذیه بر این باورند که به طور کلی ۴۵ تا ۶۵ درصد کالری مورد نیاز فرد در طول روز، باید از کربوهیدرات تامین شود، ولی باید از کربوهیدرات های ساده که بدن برای مصرف آنها انرژی زیادی نمی سوزاند؛ مثل شکر، قند و سایر شیرین کننده ها کمتر استفاده کرد و در عوض انواع کربوهیدرات های پیچیده و پر فیبر مثل انواع نان و ماکارونی که از آرد سبوس دار درست شده اند و یا سایر غلات مثل جو، جوی دو سر و ... را مصرف کرد.

مصرف شیرینی ها را قطع کنید؛ انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، ژله، نوشابه، کیک و کلوچه را از رژیم غذای خود حذف کنید، ولی مصرف کم بیسکویت های سبوس دار ایرادی ندارد.

کاهش چربی در رژیم غذایی؛ چربی در مقایسه با پروتئین و کربوهیدرات (هر یک گرم پروتئین یا کربوهیدرات ۴ کالری و هر یک گرم چربی ۹ کالری انرژی تولید می کند)، دو برابر انرژی تولید می کند، پس برای کاهش مصرف انرژی کاهش چربی غذا یک گام اساسی است. غذاهای حاوی چربی زیاد مثل کله پاچه، گوشت قرمز چربی دار، لبنیات پرچرب، روغن های مایع، روغن جامد، روغن حیوانی، مارگارین، کره، مایونز، خامه، انواع نان های روغنی و غذاهای آماده مثل پیتزا و ساندویچ ها باید به مقدار کم مصرف شوند.

توصیه های تغذیه ای بر این است که ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز شما باید از چربی تامین شود که از این مقدار هم باید کمتر از ۱۰ درصد آن از چربی اشباع شده باشد.

واحدهای تغذیه ای را بشناسید؛ فرض کنید متخصص تغذیه به شما گفته است که باید در روز ۶ واحد کربوهیدرات، ۴ واحد سبزی و میوه، و ۳ واحد گوشت مصرف کنید. شما باید بدانید که دقیقا یک واحد گوشت معادل چه مقدار گوشت است. به یاد داشته باشید که واحدهای هرم غذایی معمولا کوچک تر از آن هستند که شما فکر می کنید و برای یک رژیم غذای صحیح باید این واحدها را بشناسید.

کالری غذایی را که می خورید محاسبه کنید؛ برچسب غذاهای آماده را حتما بخوانید. گاهی غذاها کم چرب، ولی پر انرژی هستند. غذاهای فرآوری شده در مقایسه با غذاهای تازه حاوی مقادیر زیادی انرژی به صورت چربی یا قند دارند. از نوشابه ها نیز دوری کنید، زیرا مقادیر زیادی قند دارند و هر نوشابه گازدار حدودا ۴۰ گرم قند دارد.

مهارت تطابق با مشکل چاقی؛ یکی از دردناک ترین جنبه های چاقی، مشکلات عاطفی و احساسی در برخورد با این قضیه می باشد. در اکثر فرهنگ ها، لاغری معادل با زیبایی و شایستگی در همه زمینه هاست و افراد چاق، به طور غیرمنصفانه ای برچسب انسان های تنبل، پآرخور و بی اراده را می خورند. احساس شرم و حتی افسردگی در افراد چاق بسیار شایع است که گاهی درمان این افسردگی، نیاز به پزشک دارد. البته چاقی بیشتر نشان دهنده یک وضعیت مزمن در فرد است و دلیل بر عدم کفایت اخلاقی یا یک انتخاب خودآگاه در فرد نیست. به این افراد باید راه درست را نشان داد. آنها باید برای لاغر شدن از پزشک خود راهنمایی بخواهند و از دوستان و آشنایان خود برای کنار آمدن با مشکل چاقی درخواست کمک کنند.

در هر صورت، افراد چاق باید ابتدا یک تصور روشن و مثبت از وضعیت خود داشته باشند و پس از کسب بینش و اطلاعات درست درباره چاقی خود، با یک برنامه ریزی صحیح به طرف هدف که کاهش وزن است، حرکت کنند. با این دیدگاه خواهند توانست به هدف خود، یعنی کاهش وزن و رسیدن به وضعیت سلامت بهتر، دست پیدا کنند.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=253401>

اضافه وزن و BMI

اضافه وزن و چربی زیاد بدن باعث بوجود آمدن مشکلاتی از قبیل پرفشاری خون، چربی خون بالا و دیابت نوع ۲ و در نتیجه افزایش خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی و سکت می شود. حفظ وزن در محدوده نرمال از خطر بروز این بیماریها می‌کاهد.

• یافتن وزن نرمال

برای هیچ فردی یک وزن نرمال مشخص وجود ندارد، بلکه در هر فرد یک محدوده وزنی، سالم و نرمال محسوب می‌شود. وزن، بسته به میزان آب، ماهیچه و چربی بدن متغیر است. برای مثال ماهیچه سنگین‌تر از چربی است و بعلاوه باعث می شود فرد کالری بیشتری بسوزاند. BMI یا شاخص توده بدن به ما کمک می کند تا محدوده وزن نرمال خود را بدانیم و خطر بروز بیماریهای خاص را در خود ارزیابی کنیم.

• BMI چیست؟

BMI نسبت وزن (به Kg) و مجذور قد (به متر) است. این شاخص نشان دهنده مقدار توده چربی بدن است .

BMI وضعیت وزنی

زیر ۱۸/۵ کمبود وزن

۱۸/۵ – ۲۴/۹ وزن نرمال

۲۴/۹-۲۵ اضافه وزن



۲۴/۹-۳۰/۹ چاقی درجه ۱

۳۹/۹-۲۵ چاقی درجه ۲

بیشتر از ۴۰ چاقی مفرط و مرگبار

افزایش BMI (بیشتر از ۲۵) با افزایش خطر بیماریهایی مثل دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، پرفشاری خون، استئوآرتریت، بیماریهای کیسه صفرا و بعضی انواع سرطان همراه است.

۱۰٪ کاهش وزن در افرادی که BMI بالا دارند، بطور چشمگیری خطر این بیماریها را می‌کاهد .

BMI پائین هم خطراتی چون پوکی استخوان، سوء تغذیه، افسردگی، آنمی، اسهال و مشکلات قلبی را به همراه دارد.

فرمول BMI هم برای مردان و هم برای زنان بالغ کاربرد مناسبی دارد. زیرا در افراد بالغ نرمال، نسبت وزن به مجذور قد همیشه ثابت است ولی در ۴ گروه BMI به این صورت نمی تواند بکار برده شود:

(۱) کودکان و نوجوانان (زیر ۱۸ سال):

به دلایل زیر، محدوده نرمال BMI بالغین را برای کودکان و نوجوانان نمی‌توان بکار برد:

- مقدار چربی بدن با افزایش سن تغییر می کند.

- مقدار چربی بدن دخترها و پسرها متفاوت است.

- وزن نرمال با افزایش قد کودک، تغییر می کند.

- وزن نرمال براساس سن و جنس متغیر است.

به همین دلیل برای کودکان و نوجوانان بعد از محاسبه وزن به مجذور قد، آنرا براساس جداول BMI که براساس سن و جنس طراحی شده تفسیر می کنیم. با این وجود، از این جداول برای تشخیص اضافه وزن در کودکان نمیتوان استفاده کرد بلکه فقط می توان آنها را برای غربالگری چاقی در آنها بکار برد.

• وضعیت وزنی کودکان زیر ۱۸ سال براساس جداول صدک BMI برای سن به روش زیر تفسیر می شود:

- صدک BMI وضعیت وزنی

- کمتر از صدک ۵ کمبود وزن

- صدک ۵ تا ۸۵ وزن نرمال

- صدک ۸۵ تا ۹۵ در معرض خطر

- بالای صدک ۹۵ اضافه وزن

(۲) افراد بالای ۶۵ سال:

در این افراد چون میزان چربی بدن بطور طبیعی نسبت به افراد جوانتر بیشتر و توده ماهیچه ای کمتر است محدوده نرمال شاخص توده بدن فرق می کند.

(۳) افراد ورزشکار (با بدن بسیار ماهیچه ای):

این افراد به علت انجام تمرینات ورزشی توده چربی کم و توده ماهیچه ای زیادی دارند. نسبت وزن به مجذور قد، BMI را در این افراد بالا نشان می دهد، در صورتی که با ریسک بیماریهای ذکر شده همراه نیست.

(۴) زنان باردار و شیرده:

زنان باردار باید براساس BMI قبل از بارداری، افزایش وزن حاملگی داشته باشند.

• شکل چاقی:

چاقی سیبی شکل که در آن چربی اضافی در اطراف شکم انباشته شده نسبت به چاقی گلابی شکل که چربی اضافی در باسن و ران ها جمع شده است، خطرناکتر است و افراد مبتلا به چاقی سیبی بیشتر از سایرین دچار پرفشاری خون، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی می شوند. چاقی سیبی هنگامی است که دور کمر در آقایان بیشتر از ۱۰۲ سانتیمتر و در خانمها بیشتر از ۸۸ سانتیمتر شود. البته این اعداد برای زنان باردار شیرده و افراد زیر ۱۸ سال کاربرد ندارد.

داشتن عادت غذایی مناسب و فعالیت فیزیکی کافی، دو عاملی است که به حفظ وزن نرمال کمک می کند.

(۱) عادت غذایی مناسب:

- بیشتر بشقاب خود را از غذاهای پرفیبر پر کنید، مثل غلات کامل، حبوبات، سبزیجات و سالاد

- از رژیم های لاغری غیر اصولی پرهیز کنید. رژیم های مثل رژیم پروتئین، بعضی از گروه های غذایی را حذف یا به شدت محدود می کنند. اگرچه کاهش وزن با این رژیم ها سریع صورت می گیرد اما بیشتر وزن دست رفته آب بدن است، نه چربی. کاهش وزن اصولی، آهسته و یکنواخت است و از ۱-۵ کیلوگرم در هفته نباید فراتر برود.

- از حذف وعده غذایی صبحانه بپرهیزید. افرادی که صبحانه نمی خورند معمولا "از آنهایی که می خورند چاق ترند.

- از میان وعده های سالمی همچون میوه ها، سبزیها، ذرت بوداده، بیسکویت سیوسدار، مغزها و ... استفاده کنید

- از غذا برای غلبه بر استرس یا خستگی استفاده نکنید. بجای آن از قدم زدن، دوش گرفتن یا صحبت با یک دوست استفاده کنید.

(۲) فعالیت فیزیکی مناسب:

- فعالیت فیزیکی را بطور منظم در برنامه روزانه خود قرار دهید. مثل پیاده روی صبحگاهی در هر روز یا رفتن به باشگاه ورزشی و انجام یک ورزش خاص در بیشتر روزهای هفته

- بجای آسانسور، از پله ها برای بالا رفتن استفاده کنید.

- پیاده به سر کار بروید.

- در صورتی که محل کار شما دور است، یک ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید یا اتومبیل خود را یک خیابان آنطرف تر پارک کنید.

- انجام ورزشهای هوازی که شدت متوسط و مدت طولانی تر دارند، نسبت به ورزشهای بی‌هوازی که شدت بالا و مدت کوتاهی دارند، بیشتر چربی سوز هستند و به حفظ تناسب اندام بیشتر کمک می‌کنند. بهترین ورزشهای هوازی پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا و کوهنوردی هستند.

- انجام روزی ۳۰-۴۵ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط، حداقل ۵ روز در هفته توصیه می‌شود. این فعالیت باید اضافه بر فعالیت های عادی روزانه باشد.

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=316712>

vista.ir
Online Classified Service

افراد لاغر و چاقی درونی

اسوشیتدپرس- از قدیم گفته اند که باطن بیش از ظاهر اهمیت دارد و به این ترتیب، دردسر افراد لاغر اندام آغاز می‌شود. امروزه عده ای از پزشکان عقیده دارند چربی ناپیدایی که اطراف اندامهای حیاتی مانند قلب، کبد و لوزالمعده - که همه از چشم غیر مصلح پنهانند- میتواند به اندازه چربیهای آشکار زیر پوست، خطرناک باشند.

به گفته دکتر جیمی بل (Jimmy Bell)، استاد مولکول شناسی و رادیوفارماکولوژی کالج سلطنتی لندن: "لاغر بودن، لزوماً به این معنا نیست که شخص در بدنش چربی ندارد". از سال ۱۹۹۴ تا کنون، بل و گروهش برای بوجود آوردن "نقشه چربی" که نشاندهنده مکانهای ذخیره چربی در بدن افراد است، در حدود ۸۰۰ تن را با دستگاه MRI اسکن کرده اند.

بنابر این اطلاعات، افرادی که برای حفظ وزن خود به جای ورزش از رژیم غذایی استفاده میکنند، حتی اگر به نظر کاملاً باریک اندام برسند، بیشتر در خطر داشتن ذخایر چربی داخلی هستند. به گفته بل: "کل مفهوم چاق



بودن باید از نو تعریف شود."

نگرانی پزشکان درباره افراد لاغر این است که آنها با توجه به نداشتن علایم واضحی چون شکم بزرگ و کم بودن وزنشان تصور میکنند سالم هستند. دکتر لوئیس تیچهولز (Louis Teichholz) رئیس بخش قلب شناسی دانشگاه نیوجرسی که در تحقیق بل شرکت نداشته است، چنین میگوید: "تنها لاغر بودن شخص را نسبت به بیماری قند یا مشکلات قلبی مصون نمیدارد."

حتی افراد دارای شاخص وزن (BMI) نرمال میتوانند مقدار شگفت آوری ذخایر چربی داخلی داشته باشند. ۴۵ درصد از زنانی که توسط بل و همکارانش اسکن شده اند و دارای شاخص وزن نرمال (۲۰ تا ۲۵) بوده اند، دارای مقادیر فراوان چربی داخلی بوده و این درصد در میان مردان به ۶۰٪ رسیده است.

بازگو کردن این خبر تازه به افرادی که از بیرون لاغر و از درون چاقند، چندان ساده نیست. به گفته بل هرچه این افراد باریک اندام تر باشند، بیشتر غافلگیر میشوند به خصوص که چنین افرادی در میان مانکنهای حرفه ای هم دیده شده اند.

بنا به گفته بل، افراد "درون چاق" اصولاً در آستانه چاقی مفرط هستند. آنها غذاهای چرب و شیرین زیادی میخورند و برای سوزاندن این مواد چندان فعالیتی نمیکند، با این حال به اندازه ای که واقعاً چاق شوند، غذا نمیخورند. دانشمندان عقیده دارند که بدن ما به طور طبیعی چربی را ابتدا در نواحی شکم جمع میکند اما در بعضی مواقع، بدن ذخیره چربی را در نقطه دیگری آغاز میکند.

با این حال، هنوز هم عده بسیاری از متخصصین اعتقاد دارند که وزن عادی نشانه سلامتی و شاخص وزن، اندازه قابل اعتمادی است. دکتر تونی استیر (Toni Steer) متخصص تغذیه در این باره میگوید: "هرچند شاخص BMI نمیتواند به طور دقیق محل چربی در بدن را مشخص کند اما ابزار بالینی مفیدی است."

• لاغریهای ناسالم

پزشکان درباره خطرات دقیق چربی درونی چندان مطمئن نیستند، اما عده ای آنرا موجب بالا رفتن خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی میدانند. استدلال آنها این است که چربی درونی موجب اختلال سیستمهای ارتباطی بدن میشود. چربی که اندامهای داخلی را احاطه کرده میتواند پیامهای شیمیایی نادرستی ارسال کرده و بدن به ذخیره چربی در کبد یا لوزالمعده بپردازد. این امر به دیابت نوع دوم و بیماری قلبی منجر میشود.

مدتهای طولانی است که متخصصین میدانند افراد چاق و فعال میتوانند سلامت تر از همتایان باریک و بی تحرک خود باشند. دکتر استیون بلر (Steven Blair)، متخصص اضافه وزن میگوید: افرادی که دارای وزن نرمال هستند اما بی‌تحرک و نا متناسب هستند بیش از افراد چاق فعال و متناسب در خطر مرگ هستند. برای مثال، احتمال اینکه کشتی گیران بسیار درشت اندام سومو (Sumo) (کشتی ژاپنی)، از سوخت و سازی بهتر از بسیاری تماشاگران لاغر و بی حرکتشان دارند. به این دلیل که چربی این کشتی گیران بیشتر در زیر پوست است و در میان اندامها و عضلاتشان پخش نشده است.

خبر خوب این است که چربی درونی را میتوان به سادگی با ورزش یا حتی با بهینه سازی رژیم غذایی از بین برد.

اضافه وزن یکی از عوامل خطر آفرین است، اما در ستون درجه بندی این عوامل خطرناک در درجات پایین قرار دارد زیرا عوامل دیگری چون استعمال دخانیات، سابقه ارثی و خانوادگی، فشار خون و میزان کلسترول عوامل بسیار مهمتری از چربی بیرونی یا درونی به شمار می آیند.

متخصصان هنگام صحبت از متناسب بودن به هیچ راه فوری و میانبر اعتقاد ندارند. بل میگوید: "اگر فقط لاغر بودن برایتان مهم باشد، شاید تنها رژیم گرفتن کافی باشد، اما اگر بخواهید واقعاً سلامت باشید، ورزش باید یکی از اجزاء مهم و تفکیک ناپذیر زندگیتان باشد."

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=261190>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اگر قصد کاهش وزن دارید این ۸ خطا را مرتکب نشوید

۱) کسر خواب باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود. کورتیزول هورمونی است که باعث ذخیره چربی و سوزاندن بافت عضله می‌گردد. پنج روز در هفته کمتر از میزان کالری که بدن به صورت روزانه به آن نیاز دارد کالری مصرف کنید. به‌طور تقریبی روزانه نیاز است تا ۵۰۰ کالری کمتر از میزان





کالری که بدن می‌سوزاند کالری مصرف شود به دلیل اینکه اگر توازن منفی‌کاری وجود نداشته باشد. میزان تلاشتان در کاهش وزن اهمیتی پیدا نمی‌کند. چون در نهایت وزنی از شما کم نمی‌شود. با این تفاسیر این بسیار مهم است که دو رو آخر هفته میزان کالری دریافتی‌تان را به بیش از ۷۰۰ کالری از میزان کالری مصرفی ثابت نگهدارنده وزنتان (معمولی‌تان) برسانید. این‌کار از این جهت اهمیت بسیار زیادی دارد که بدین‌ترتیب از کاهش سرعت متابولیسم (سوخت و ساز) بدن جلوگیری می‌نماید. کاهش سرعت سوخت و ساز بدن در حالت استراحت و در طول روز یکی از معضلات اصلی اکثر رژیم‌های غذایی کاهش وزن می‌باشد.

(۲) بیشتر از همه چیز به وضعیت ظاهری خود در آئینه، عکس و سایر دور کمربان توجه کنید و نه مقدار کاهش وزن حاصله که از طریق ترازو آن را مشاهده می‌کنید. کاهش وزن این‌چنینی مقیاس درستی نیست چون تفاوت بسیار زیادی بین کاهش وزن از طریق از دست دادن بافت با ارزش عضله و بافت چربی وجود دارد. یکی از دلایل اصلی افزودن تمرینات با وزنه به رژیم غذایی و تمرینات هوازی این است که با افزودن تمرینات با وزنه عضلات فرد بلافاصله افزایش حجم می‌دهند و بدین‌ترتیب بر حجم کلی عضلات بدن افزوده می‌گردد و همین باعث می‌شود که ترکیب کلی بدن بهتر و لاغرتر از قبل جلوه کند و پیش خود فکر کنید که هنوز اضافه وزن دارید و وزنتان با قبل هیچ فرقی نکرده است در صورتی‌که این تفکر کاملاً اشتباه است چون شما در این مدت همین‌طور که بر حجم عضلاتتان افزوده‌اید توأمًا از درصد چربی اضافه بدنتان نیز کاسته‌اید. اهمیت اصلی را بر روی فرم و ظاهر بدنتان متمرکز سازید و عکس گرفتن و یا آئینه را ملاک خود قرار دهید و نه صرفاً ترازو را.

(۳) بر روی تمرینات با وزنه جهت کاهش وزن تمرکز کنید. اجراء تمرینات هوازی مازاد، بهترین راه برای کاهش چربی اضافه محسوب نمی‌شود. هنگامی‌که صرفاً تمرینات در تمرینات هوازی خلاصه شده باشد وزن کاهش یافته‌تان به میزان مساوی از طریق بافت عضله و بافت چربی خواهد بود و نتیجه حاصله جثه کوچکتری خواهد بود که هم از آن چربی کاسته شده و هم سرعت متابولیسم آن پائین آمده است (به دلیل کاهش بافت چربی).

افزایش حجم عضلانی سر واقعی کاهش چربی به صورت مداوم می‌باشد. چون هر چه قدر حجم عضلات بیشتر باشند به همان نسبت کالری‌سوزی در زمان استراحت نیز بیشتر خواهد بود.

علاوه بر این افزودن بر حجم عضلانی کلید دستیابی به یک بدن سفت و خوش‌ترکیب است که هر کسی خواستار آن می‌باشد. رژیم غذایی و تمرینات هوازی به تنهایی نتیجه فوق را میسر نمی‌سازد.

(۴) در صورت امکان تمرینات را در ابتدای صبح و زمانی‌که شکم خالی است اجراء کنید.

علت این‌کار این است که در ابتدای صبح ذخایر گلوکز بدن به دلیل مصرف آن در طول خواب شبانه در پائین‌ترین سطح می‌باشد. بدین‌ترتیب بدن مجبور است سراغ ذخایر چربی بدن برای تهیه انرژی موردنیاز جهت اجراء فعالیت ورزشی برود و جدای از این در طول روز وقت بیشتری برای ریکاوری، رشد و تغذیه خواهد بود.

به هر حال اگر به هر طریق امکان اجراء تمرین در صبح برایتان میسر نیست حداقل سعی کنید صبح‌ها ۱۵ دقیقه تمرین ایروبیک (هوازی) را به صورت اینتروال و با هرمی اجراء کنید. این ۱۵ دقیقه ایروبیک را می‌توانید به وسیله استفاده از دوچرخه ثابت، دوچرخه پیاده‌روی سریع، دویدن و ... انجام دهید. ضمناً از اختصاص ۵ دقیقه به حرکات مربوط به شکم نیز صرف‌نظر نکنید. با اجراء همین ۳۰ دقیقه تمرین صبحگاهی و به صورت روال درآوردن آن باعث خواهید شد که از همان ابتدای صبح بدنتان با سرعت متابولیسم بالاتری شروع به کار کند و همین امر در طول روز روند چربی‌سوزی را برایش آسانتر خواهد کرد.

(۵) از حجم وعده‌های غذایی بکاهید و در عوض به دفعات آن بیفزائید. اولین کاری که اکثر افراد برای رژیم گرفتن انجام می‌دهند پیروی از یک رژیم فوق‌العاده سنگین می‌باشد. به گونه‌ای که ر طول روز تنها یک تا حداکثر در وعده غذا می‌خورند. اینجا است که باید دوباره خاطرنشان کرد که ابتکار مطمئن‌ترین راه برای کاهش بافت عضلانی متابولیسم بدن می‌باشد.

همان‌طور که بیشتر دانستیم بافت عضلانی کمتر و متابولیسم پائین‌تر بدن به هیچ‌وجه ما را در رسیدن به هدفمان کمک نخواهد کرد. جهت حفظ متابولیسم در بالاترین حد آن و تحت کنترل داشتن سطح قند خون و همچنین نگه داشتن سطح انرژی بدن در بالاترین میزان آن و تداوم آن، خوردن ۴ تا ۶ وعده غذایی بالانس و در عین حال کم‌حجم یک راه‌حل اصلی تلقی می‌شود.

وعده غذایی بالانس به این معنا است که هر وعده می‌بایست حاوی تماس ماکرونوترین‌ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) و با نسبت‌های مشخص باشد. با در نظر داشتن اینکه متابولیسم افراد متفاوت است. به‌طور میانگین می‌بایست نسبت ۴۰ تا ۴۵ درصد کربوهیدرات ۲۵ تا ۴۰ درصد پروتئین و نسبت چربی کمتر از ۲۰ درصد را برای وعده غذایی در نظر گرفت. این نسبت جهت حفظ سطح انسولین واحد خون در یک سطح مشخص و قابل کنترل مناسب می‌باشد. به‌علاوه اینکه این نسبت باعث می‌شود محیط مناسبی را برای عملکرد هر چه بهتر هورمون‌ها فراهم ساخته و در نتیجه شرایط برای رشد عضلات و کاهش چربی مهیا می‌شود.

۶) آب را به‌عنوان نوشیدنی اصلی خود درآورید. بارها و بارها رژیم گیرنده‌هایی را زیر نظر داشته‌ام که رژیم‌شان را به جدیت کامل و در نظر گرفتن تمامی کالری دریافتیشان شروع کرده‌اند. اما اغلب موارد این مسئله را فراموش کرده‌اند که آب‌میوه، سودا و نوشیدنی‌های دیگر همچون نوشابه و ... حاوی کالری می‌باشند. به همین دلیل تا جای ممکن از نوشیدن این قبیل مایعات که حاوی کالری هستند خودداری کنید و در عوض تمام تمرکز خود را بر روی نوشیدن آب زلال و سالم متمرکز سازید. اگر اینکار را انجام دهید مزایای ذیل عایدتان خواهد شد.

• اشتهایتان کور خواهد شد چون که آب به کنترل اشتها کمک می‌کند. بعضی اوقات که پس از خوردن یک وعده غذای خوب باز احساس گرسنگی کردید این حس نشانگر کمبود آب می‌باشد. نوشیدن آب در این زمان‌ها باعث محو شدن این اشتها کاذب خواهد شد.

• افزایش متابولیک را خواهید داشت چون که آب خنک باعث ارتقاء متابولیسم می‌شود.

• روند کاهش چربی در بالاترین حد آن حفظ خواهد شد. برای اینکه چربی‌سوزی ظهور پیدا کند نیاز به آب می‌باشد.

• دیگر نیازی به نوشیدن مایعات غیرضروری نمی‌باشد. چون که آب کالری ندارد.

۷) غذایان را از قبل آماده‌سازی. کالری که اکثر رژیم گیرنده‌ها را از پا درمی‌آورد رفتن به سرکار است. کار به خودی خود یک مشکل به حساب نمی‌آید بلکه مشکل ساعت ناهار می‌باشد. اگر فرد از قبل وعده غذایی خود را آماده نکرده باشد آن موقع است که با موج ناهارخورها همراه شده و نهایتاً هر چه که سرمیز است را می‌خورد و یا سراغ اولین پیتزافروشی و یا رستوران برای خوردن ناهار می‌رود. بهترین راه برای حفظ یک رژیم غذایی منظم و قابل قبول (و بدون از دست دادن وعده‌های غذایی) از پیش آماده ساختن وعده غذایی می‌باشد و بدین‌ترتیب در هر وعده غذایی فرد آگاه است که قرار است چه غذایی را بخورد.

۸) زودتر به رختخواب بروید کسر خواب باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود. کورتیزول هورمونی است که باعث ذخیره چربی و سوزاندن بافت عضله (و در کلام دیگر دقیقاً عکس آن کاری که قصد انجام آن را دارید) و کاهش سطح تستوسترون (که سطح بالای آن برای تداوم چربی‌سوزی و افزایش حجم عضلانی شدیداً موردنیاز است) می‌گردد. به‌رغم اینکه نیاز به خواب در افراد مثل هر چیز دیگر زندگی متفاوت می‌باشد و از فردی تا فرد دیگر تا حدودی فرق می‌کند ولی به‌طور کل و به‌عنوان یک قاعده کلی خواب شبانه ۷ تا ۹ ساعت برای اکثریت افراد موردنیاز می‌باشد. احتمال مقاومت نکردن در مقابل خوردن شبانگاهی به‌صورت تصاعدی با بیدار ماندن شبانه افزایش می‌یابد.

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=288324>

بهترین دستور برای از بین بردن چربی های اضافی و لاغر شدن این است که در هنگام صبحانه از میوه ها به ویژه میوه های کم قند و کم چربی استفاده کنید.

بهترین میوه برای این رژیم، مرکبات، انواع آلو، گوجه و گلابی و میوه های تازه فصلی هستند. وقتی در هنگام صبح میوه مخصوصاً میوه های ترش مصرف شود، در حقیقت غذایی خورده شده که دارای بهترین ویتامین ها، املاح و فلزاتی هستند که در عمل ساختن و ترمیم بافتها و سلولهای مختلف بدن دخالت دارند.

تنها قندها و چربی ها هستند که در بدن به صورت بافت ذخیره چربی درمی آیند. چون این میوه ها قند کمی دارند و فاقد چربی هستند، در طول روز برای سوخت و ساز بدن از ذخیره های بدن استفاده خواهد شد.

لیلا دلیخون

<http://www.delikhoun.blogfa.com/AV0V.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=123500>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اگر می خواهید وزنتان را افزایش دهید بخوانید!!

چگونه می توان افزایش وزن پیدا کرد؟ افراد بسیاری هستند که در نمودار وزن، دارای یک وزن متعادل می باشند، اما احساس سلامتی ندارند.

• افزایش وزن در لاغر ها

کاهش وزن زیاد، به همان اندازه افزایش وزن بیش از حد، می تواند مشکلاتی را در بدن به وجود آورد. اگر کاهش وزن شما بیش از حد است، در معرض کمبود مواد مغذی می باشید و این خود دلیلی است برای ابتلا به کم خونی ، پوکی استخوان ، بیماری های پوستی، ضعف عضلانی، پریشانی، اضطراب، تبیلی و بالاخره خستگی بیش از حد.

بعضی مواقع ممکن است وزن شما بر اساس جداول استاندارد، مناسب باشد، ولی شما احساس رضایت و آرامش نکنید. برای مثال ممکن است وزن شما ۸۰ کیلوگرم باشد و شما در این وزن کلسترول و فشار خون بالایی داشته باشید. حال اگر ۸ کیلوگرم کاهش وزن پیدا کنید و این مشکلات همه



از بین بروند، پس می توان گفت که وزن ایده آل برای شما ۷۲ کیلوگرم می باشد، در صورتی که بر اساس جدول، وزن ایده آل شما ۶۳-۶۷ کیلوگرم است.



از طرف دیگر اگر شما به کاهش وزن خود ادامه دهید (یعنی کمتر از ۷۲ کیلو)

و وزن شما به ۶۳ کیلوگرم برسد و در این وزن کم خونی و خستگی بیش از حد داشته باشید، می توان فهمید که این وزن برای شما مناسب نیست، هر چند که جدول این وزن را برای شما مناسب دانسته است.

• BMI یا شاخص توده بدنی به چه کار می آید؟

BMI یا شاخص توده بدنی، بر اساس وزن و قد محاسبه می شود. BMI مقدار چربی بدن را اندازه گیری می کند. از طرف دیگر BMI یک روش آسان و بدون هزینه برای تعیین وزن ایده آل می باشد.

برای کودکان و نوجوانان، این روش اندازه گیری بر اساس سن و جنس محاسبه می گردد.

آیا تا به حال با خود فکر کرده اید که چرا BMI برای دخترها و پسرها متفاوت است یا چرا جنس در اندازه گیری BMI آنقدر اهمیت دارد؟

در پاسخ باید گفت: زیرا محل تجمع چربی و مقدار چربی در بدن دختران و پسران با هم فرق دارد.

اما چرا BMI برای کودکان و نوجوانان برحسب سن و جنس محاسبه می گردد؟ به دو علت:

(۱) مقدار چربی بدن با افزایش سن تغییر می کند.

(۲) مقدار چربی بدن در دختران و پسران متفاوت می باشد.

• منابع غذایی پروتئین، چربی و کربوهیدرات

همانطور که می دانید، رژیم غذایی مناسب آن است که تنوع و تعادل را در خود جا داده باشد. به همین منظور منابع پروتئین، چربی و کربوهیدرات را بیان می کنیم:

• منابع خوب پروتئین شامل: گوشت قرمز، ماهی، مرغ، آجیل، دانه ها و بنشن هاست.

• چربی سالم شامل امگا ۳ و امگا ۶ می باشد. چربی برای سلامت مو، پوست و عملکرد عصبی بسیار مهم می باشد.

• امگا ۳ در ماهی، روغن کانولا و گردو وجود دارد. امگا ۶ در روغن های گیاهی مانند، روغن سویا، آفتاب گردان و روغن ذرت یافت می شود.

• روغن زیتون نیز به عنوان یک روغن سالم که برای سلامت قلب لازم است، مفید می باشد.

• کربوهیدرات برای تأمین انرژی بسیار مهم می باشد. کربوهیدرات، سوخت واقعی برای بدن می باشد. شمای که می خواهید افزایش وزن بیابید، باید بدانید که منبع سوخت بدنتان به مقدار کافی هست یا نه.

• کربوهیدرات در غذاهایی چون: میوه جات، سبزیجات و تمامی غلات یافت می شود.

• نکات قابل توجه برای افزایش وزن:

به جای آنکه ۳ وعده بزرگ غذایی در روز مصرف کنید، بهتر است برای افزایش وزن ۶-۵ وعده غذایی سالم و متعادل میل کنید.

افزایش مصرف تنقلات و غذاهای چرب، یک راه خوب برای افزایش وزن نمی باشد. تنقلات محتوی مقدار زیادی چربی های اشباع شده می باشند.

اگر شما می خواهید افزایش وزن پیدا کنید و کالری بیشتری را وارد بدن خود کنید، بهتر است از غذاهایی که مفید برای بدن شما می باشند، استفاده کنید.

پودرهای پروتئینی و نوشیدنی هایی که به عنوان مکمل تغذیه ای می باشند را می توانید بین هر وعده غذا و یا در حین غذا خوردن، مصرف کنید.

بهتر است آجیل و دانه ها را فراموش نکنید و روزانه حداقل یک مشت از آنها را میل کنید. آنها هم دارای چربی امگا ۳ و هم دارای فیبر می باشند.

مصرف کردن مولتی ویتامین و مکمل ها برای افرادی که خواهان افزایش وزن می باشند، جزو اساسی می باشد.

افرادی که خواهان افزایش عضله هستند، می توانند با ورزش و رژیم غذایی مناسب و مصرف مکمل های پروتئینی، عضله خود را بزرگ کنند.

ورزش کردن، نقش مهمی در افزایش وزن دارد. وزنه برداری، به بزرگ شدن عضلات کمک می کند.

• توصیه های لازم برای افزایش وزن

(۱) ابتدا باید بدانید چقدر کالری نیاز دارید تا به وزن دلخواه خود برسید.

- ۲) تنوع (یعنی از گروه های غذایی مختلف استفاده کنید) و تعادل (به مقدار کافی از هر گروه غذایی استفاده کنید) را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.
- ۳) در صبحانه خود نان سبوس دار و کره بادام زمینی را وارد کنید.
- ۴) از کره بادام زمینی استفاده کنید. می توانید از بستنی ها و یا غذاهای صبحانه آماده دارای بادام زمینی استفاده کنید و یا بادام زمینی را با میوه و سبزیجات میل کنید.
- ۵) بعد از صبحانه و بعد از ظهر خوراک مختصری را فراهم آورید. توجه کنید که این خوراک نباید از تنقلات باشد. شما می توانید آجیل یا میوه خشک را به عنوان خوراک مختصر میل کنید.
- ۶) با افزودن سیب زمینی سرخ شده، استیک ماهی و مرغ سرخ شده، رژیم سالم خود را به رژیم ناسالم تبدیل نکنید. بلکه با مصرف سیب زمینی، ماهی و مرغ پخته شده (آب پز یا بخارپز یا کبابی)، مواد مغذی سالم را به بدن خود وارد کنید.
- ۷) از کره برای پخت سبزیجات استفاده کنید. از مایونز به عنوان سس در ساندویچ استفاده کنید. سس سالاد را برای مزه دار کردن سالاد به کار برید.
- ۸) از تخم مرغ برای درست کردن سوپ، سس و نان استفاده کنید. تخم مرغ پخته را به سالاد اضافه کنید.
- ۹) می توانید با افزودن خامه و پنیر پیتزا به ماهی و مرغ مزه بدهید.
- ۱۰) پنیر پیتزا را به گوشت، سبزیجات، ماکارونی، سالاد، پوره سیب زمینی و املت بیافزایید.
- ۱۱) پنیر خامه ای را به روی نان و بیسکویت بمالید. پنیر خامه ای را با سس مخلوط کنید. همچنین می توانید از پنیر خامه ای به همراه میوه و سبزیجات، یک غذای مقوی و سرشار از انرژی درست کنید.
- ۱۲) پنیر، بادام زمینی، بادام، پسته، سس های سالاد و میوه های خشک را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- ۱۳) شیرخشک را در سوپ و سس برای تأمین کالری و پروتئین بیافزایید. شیرخشک را می توانید به شیر، پودینگ، پوره سیب زمینی، املت و حتی گوشت اضافه کنید.
- ۱۴) حتماً در یک وعده غذایی از سبزیجات سبز رنگ، ذرت و مواد نشاسته ای استفاده کنید.
- ۱۵) در هر وعده غذایی، ۲ یا ۳ لیوان آب بنوشید. این کار باعث می شود که عمل جذب به راحتی صورت گیرد.
- ۱۶) تا جایی که می توانید، بنوشید. زیرا نوشیدن باعث می شود که جای خالی بیشتری برای وارد شدن غذاهای پرکالری داشته باشید.
- ۱۷) برای افزایش کالری، شیر و آب میوه بنوشید. از نوشابه ها دوری کنید، زیرا آنها فقط دارای کالری می باشند و هیچ ارزش تغذیه ای ندارند.
- ۱۸) شکلات سیاه بخورید. شکلات سیاه دارای آنتی اکسیدان می باشد.
- ۱۹) در آخر بازهم ورزش را از یاد نبرید.
- رژیم افزایش وزن این نیست که هرچه می خواهیم بخوریم، بلکه باید همیشه تنوع و تعادل را، چه در رژیم افزایش وزن و چه در رژیم کاهش وزن، رعایت کنیم.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=353028>



برای همه ما پیش آمده که هرازچندگاهی بعد از اینکه خودمان را در آینه حساسی ورنده کردیم و به این نتیجه رسیدیم که دور شکممان بزرگتر از گذشته شده و لباس‌ها یکی دو سایز کوچک شده اند، به فکر رژیم گرفتن بیفتیم و با آغاز هفته، وعده‌های غذایی را از ۵ تا به یک وعده برسانیم و اینقدر خودمان را در مضیقه قرار دهیم که یک باره فکر خوش اندامی و زیبایی را از سربزه در کنیم و سراغ رستوران و یک پرس غذای چرب و چیل برویم. اما واقعاً دلیل شکست رژیم‌های غذایی یا به عبارت دیگر انصراف از این رژیم‌ها چیست؟



واقعیت این است که وقتی صحبت از رژیم گرفتن و لاغر شدن می‌شود، بلافاصله این فکر وارد مغز می‌شود که باید دور هر چه غذای خوشمزه و مورد علاقه است خط کشید و فقط سراغ سبزیجات بخارپز و گوشت آب‌پز را گرفت. بستنی را فراموش و از چیپس و نوشابه صرف نظر کرد. پیتزا و ساندویچ هم که حذف تمام. گرچه تمامی اینها که گفته شد از مهمترین دلایل بروز چاقی به شمار می‌روند ولی این حقیقت را که پرهیز از غذای

دلخواه رکن اساسی شکست در رژیم‌های غذایی است نباید نادیده گرفت. اینکه شما شام ماهی آب‌پز بخورید و شکم‌تان را با سبزیجات پخته و نپخته سیر کنید و به خاطر اراده محکم‌تان یک دسر خامه‌ای بزرگ به خودتان جایزه بدهید، فقط خود را گول زده‌اید. حذف چیپس و سیب زمینی سرخ‌کرده و انواع و اقسام خوراکی‌های چرب و چیل به تنهایی راه حل مشکل چاقی نیست. راهکار مبارزه با چاقی اصلاح تغذیه و دیگر روش‌های زندگی است.

با اینکه مهمترین دلیل رژیم گرفتن رسیدن به وزن دلخواه و داشتن اندام متناسب است ولی باید توجه داشت که نکته اساسی بیماری‌هایی است که در اثر چاقی شانس ابتلا به آنها نیز افزایش می‌یابد، بیماری‌هایی مثل عروق کرونر، فشار خون بالا و حمله قلبی که بیش از همه با رژیم غذایی ارتباط دارند.

در هر حال اگر از وضعیت فعلی خود احساس رضایت نمی‌کنید و در صدد راهی برای حذف چربی‌های زائد از دور شکم‌تان هستید، به شما پیشنهاد انتخاب یک رژیم کم‌چرب را می‌دهیم. بررسی‌ها نشان می‌دهد، چربی نقش مهمی در افزایش وزن دارد. متابولیسم چربی با پروتئین و کربوهیدرات بسیار متفاوت است. فردی که رژیم کم‌چرب و پرکربوهیدرات دارد، در مقایسه با کسی که رژیم پرچرب با همان میزان کالری دریافتی را دارد بسیار سریع‌تر وزن کم می‌کند. در گذشته تصور می‌شد که کربوهیدرات عامل اصلی چاقی است، اما امروز کربوهیدرات‌ها بیشترین سهم از رژیم افراد را در اختیار دارند. هر گرم چربی حدود ۹ کالری است در صورتی که هر ۱ گرم پروتئین و ۱ گرم کربوهیدرات معادل ۴ کالری انرژی دارد.

در انتخاب رژیم حتماً توجه کنید که براساس تنوع و تعادل غذایی طراحی شده باشد. رژیمی که بتواند بدون مکمل‌های غذایی مختلف نیازهای روزانه شما را تامین کند. رژیمی که ۵۵ درصد کربوهیدرات، ۲۰ درصد پروتئین و کمتر از ۲۵ درصد چربی (شامل ده درصد چربی اشباع نظیر کره، خامه، روغن نارگیل، گوشت قرمز و ۱۰ - ۵ درصد چربی غیراشباع مثل روغن بادام، ذرت، ماهی، مارگارین، سویا، روغن آفتابگردان و روغن زیتون) دارد و مصرف بیش از ۵ واحد میوه و سبزی تازه در آن بلامانع است.

● نقطه شروع: ابتدا کالری مورد نیازتان را از ضرب فاکتور کالری در وزن ایده‌آلتان به دست آورید. فاکتور کالری براساس سطح فعالیت افراد متفاوت است. فاکتور کالری برای افراد پرتحرک، ۳۰ بی‌تحرک یا کم‌تحرک ۲۰ تا ۲۵ و با تحرک متوسط ۳۰ است. اگر وزن ایده‌آل شما ۶۰ است و تحرک معمولی دارید روزانه ۱۸۰۰ کیلوکالری نیاز دارید. برای آغاز کاهش وزن حدود ۵۰۰ کیلوکالری از کالری روزانه کم می‌کنیم. مصرف تقریباً روزانه ۱۱ - ۶ پیمانه برنج، نان، غلات که هر پیمانه آن شامل یک تکه نان، یک فنجان غلات، نصف فنجان برنج و غلات پخته است، ۹۰ گرم گوشت گوساله بدون چربی، یا مرغ پوست‌کنده یا ماهی، ۵-۸ قاشق چای‌خوری چربی غیراشباع، ۵۸ گرم شیر یا ماست کم‌چرب، ۳-۵ فنجان سبزی خام و ۲-۵ واحد میوه تازه یا ۱ تا ۲ فنجان آب‌میوه می‌توانند ۱۳۰۰ کالری مورد نیاز شما را تامین کنند.

هیچ گاه میزان کربوهیدرات و شیر و پنیر را در رژیم‌تان کاهش ندهید زیرا تولید سروتونین در مغز را افزایش داده و به تحریک حس گرسنگی می‌

انجامد. اگر بین وعده های اصلی دچار گرسنگی شدید، سریعاً سراغ غذاهای چرب و پرکربوهیدرات نروید. در اینجا به چند نمونه از میان وعده های پیشنهادی در ساعات مختلف شبانه روز اشاره می شود.

ساعت ۱۰: يك عدد موز

ساعت ۱۱: دو عدد بیسکویت که از غلات کامل تهیه شده اند و کم شکرند.

ساعت ۱۲: يك لیوان آب گوجه فرنگی

ساعت ۱۵: يك فنجان شیرقهوه

ساعت ۱۷: يك عدد میوه با دو عدد بیسکویت

ساعت ۱۹: يك لیوان آب گوجه فرنگی با چند قطره لیمو

ساعت ۲۳: يك لیوان چای سبز که مانع از اشتهای شبانه می شود.

ساعت ۲۴: يك لیوان شیر که به خواب آرام كمك می کند.

حال نوبت به غذای مورد علاقه است. از خصوصیات يك رژیم غذایی خوب این است که به شما اجازه می دهد، هر چند وقت يك بار پیتزای مورد علاقه تان را سفارش داده یا با خیال راحت يك نصفه هات داگ را میل کنید. اگر علاقه به خوردن غذاهای رستورانی دارید، پیشنهاد می شود، حتماً قبل از غذا يك سوپ یا سالاد بدون سس سفارش دهید.

غذاهای کبابی برشته سفارش دهید. از اینکه دستور خاصی بدهید، خجالت نکشید. بخواهید تا مقداری آب لیمو یا سرکه روی سالاد بریزند و روغن زیتون روی میز بگذارند. در وضعیت خیلی گرسنه به رستوران نروید چون در آن صورت تمام منوی رستوران برایتان جذاب خواهد بود. اگر عادت دارید حتماً يك وعده غذایی را در رستوران صرف کنید، غذای دریایی کباب شده سفارش دهید.

از دوغ و یا آب میوه طبیعی به جای نوشابه استفاده کنید و غذاهای مینی انتخاب نمایید. با رعایت موارد فوق و حذف تنها ۲۰ درصد از میزان غذای روزانه خواهید توانست اشتهايتان را کنترل نموده و در عرض چند هفته سایزتان را تغییر دهید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=231112>

 **vista.ir**
Online Classified Service

الفبای لاغری

با توجه به شیوه های جدید کاهش وزن که برخی از آنها مشکلات اساسی را برای سلامتی به همراه می آورند، مهمترین نکات در زمینه کاهش وزن ذکر می شود.

الف) اشتها برها:

هرگز از انواع داروهای موجود که جهت کاهش اشتها تجویز می شوند استفاده نکنید. چون هر کدام از این داروها عوارض جانبی زیانباری دارند. می توان با استفاده از يك لیوان آب یا آب میوه و آب سبزیجات نیم ساعت یا يك ربع قبل از غذاها، اشتهای شدید را تعدیل کنید. يك پیاله سالاد به صورت



پیش غذا نیز همین کار را می‌کند.

(ب) بی‌حوصلگی:

اغلب افراد در حالت افسردگی و بی‌حوصلگی مبادرت به غذا خوردن می‌کنند. اگر شما نیز چنین عادتی دارید، از همین امروز به جای پناه بردن به



غذا خوردن و ایجاد درد چاقی و بیماری‌های ناشی از آن در چنین حالتی به پیاده‌روی بروید و ورزش کنید.

(پ) پخت و پز:

اگر می‌خواهید به برنامه لاغری خود کمک کنید، روش پخت و پز خود را تغییر دهید و به جای سرخ کردن با روغن و استفاده از نمک زیاد، مواد غذایی را به صورت بخارپز، آب پز یا تنوری و بدون استفاده از روغن و نمک اضافی تهیه کنید.

(ت) تنقلات:

موادی هستند با انرژی متراکم و بدون احتساب در تغذیه روزانه مثل تخمه و آجیل، چیپس، شیرینی، آب‌نبات، شکلات، نان‌خامه‌ای، بستنی خامه‌ای، خرما و کشمش، میوه‌جات خشک و ... به یاد داشته باشید برای مصرف انرژی حاصل از یک مشت آجیل ۵ ساعت پیاده‌روی لازم است.

(ث) ثروت:

ثروت و فقر، نقشی در تهیه و تامین غذای سالم و کافی نداشته، این آگاهی شماست که می‌تواند با هر امکان مالی، سفره پر از نعمت و برکتی را مهیا سازد.

(ج) جانشین قندها:

عادت کردن به نوشیدن چای و قهوه بدون قند یا حداقل استفاده از مواد جایگزین قندها به کاهش انرژی دریافتی روزانه کمک می‌کند. چای شیرین را از برنامه غذایی صبح‌ها حذف کنید.

(چ) چاقی:

اگر دفتر ثبت مواد مصرفی را بازبینی کنید، خواهید دید چه عوامل مختلفی در ایجاد چاقی شما موثر بوده، حذف آنها و تغییر روش تغذیه، وزن‌های اضافی را تعدیل و اندام مناسب گذشته را مجدداً به شما باز می‌گرداند.

(ح) حرکت:

هرگونه حرکت بدنی، انرژی صرف می‌کند اما تنها با حرکت شما نمی‌توانید وزن خود را کاهش بدهید، زیرا توأم با حرکت، انتخاب روش صحیح تغذیه و حذف انرژی‌های زاید لازم است.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79111>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انتخاب جنسیت فرزندان با رژیم غذایی

پیروی از رژیم غذایی مخصوص برای به دست آوردن فرزند پسر یا دختر، از زمان‌های قدیم معمول بوده ولی از آنجا که مکانیسم و نحوه اثر این روش ناشناخته بوده است، رژیم‌های غذایی و متفاوت و گاه متناقض به کار





گرفته شده است.

درانسان اگرچه نحوه عمل تغییر رژیم غذایی و استفاده از رژیم مناسب شناخته نشده ولی حدس زده می شود که به علت تغییر متابولیسم تخمک و به خصوص یون های سطح خارجی تخمک ، باعث می شود که تخمک در صورتی که یون مناسب را داشته باشد بتواند اسپرماتوزوئید پسر یا دختر را به طرف خود جلب کند.

نتایجی که از به کار بردن این روش گزارش شده ، یکنواخت نیست و بعضی

از مراکز بین ۸۰ تا ۱۰۰ درصد موفقیت گزارش داده اند. اما این نتایج ، زمانی می تواند قابل قبول و قابل اعتماد باشد که رژیم غذایی به تنهایی مورد استفاده واقع شود و سایر روشها همزمان با این روش به کار گرفته نشود.

روش استفاده از رژیم غذایی ، استاندارد نیست و تا حدود زیادی ارتباط به مواد غذایی موجود در هر کشور دارد ولی نتایج به دست آمده از این تحقیقات ، یکنواخت بوده و هدف از آن تغییر تعادل موجود بین یون های منیزیم، سدیم ، پتاسیم و کلسیم است. در این روش آنچه اهمیت دارد نسبت این مواد به یکدیگر و نه مقدارمطلق آنها است. بنابراین ، رژیم غذایی باید به نحوی انتخاب شود که نه تنها باعث بالا رفتن ماده معدنی مورد نظر نشود بلکه مقدار املاحی را که باعث جلب اسپرماتوزوئید جنسیت مخالف جنین مورد نظر می شود در خون کاهش دهد.

پایه علمی این روش آن است که وجود مقدار زیادی سدیم و پتاسیم و کم بودن کلسیم و منیزیم متابولیسم تخمک و به خصوص لایه خارجی آنرا به نحوی تغییر می دهد که اسپرماتوزوئیدهای پسر به طرف آن جذب می شوند و به عکس برای جذب اسپرماتوزوئید دختر ، به وسیله تخمک ، لازم است میزان کلسیم و منیزیم خون بالا برود و میزان پتاسیم و سدیم خون پائین بیاید. در یک مطالعه دقیق که روی ۴۷ نفر زنی که از رژیم فوق برای به دست آوردن جنسیت مورد نظر استفاده کردند ۴۰ نفر توانستند فرزند پسر به دنیا آورند.

رژیم فقط لازم است به مدت سه ماه و به خصوص در ماهی که لقاح صورت می گیرد مورد استفاده واقع شود.

این روش فقط لازم است توسط زن اجرا شود زیرا تغییرات یونیک اول است که اسپرماتوزوئید مورد نظر را انتخاب می کند. استفاده از رژیم به صورت به کار بردن یک دستور آشپزی نیست بلکه به صورت یک نسخه پزشکی است و استفاده درازمدت از آن نیز اثری بر سلامت مادر و بچه ندارد.

• مقدار نیاز سدیم: روزانه معادل ۵/۰ گرم است.

رژیم های عادی غذایی معمولا تا ۴ برابر مقدار فوق را تامین می کند.

• منابع غذایی سدیم: علاوه بر نمک طعام ، غذاهای دریائی ، گوشت ، تخم مرغ و شیر از جمله منابع سدیم هستند.

میلی گرم سدیم در ۱۰۰ گرم ماده خوراکی نوع غذا ، ۱۴۲۸، خیارشور ، ۱۰۰۰، چپیس ۷۰۰ ، پنیر ۲۷۱ تخم مرغ، ۱۱۸ جگر گوساله، ۶۶ گوشت مرغ، ۵۰ هویج، ۵۰ اسفناج ، پتاسیم ، مقدار احتیاجات روزانه پتاسیم: ۱ میلی گرم است.

در شرایط طبیعی، رژیم های عادی غذایی معمولا تا ۱۵ برابر مقدار فوق را به خوبی تامین می کند.

منابع غذایی پتاسیم: گوشت، غلات، میوه ها و سبزیها. میلی گرم پتاسیم در ۱۰۰ گرم ماده خوراکی نوع غذا ۳۴۱ هویج، ۱۱۳۰ چپیس، ۳۳۴ اسفناج، ۳۷۰، موز، ۲۷۴ گوشت مرغ، ۴۵۳ جگر گوساله، ۴۰۰ آرد نخود چی.

• کلسیم

مقدار احتیاج روزانه بدن ۸۰۰ میلی گرم در روز ، میلی گرم کلسیم در ۱۰۰ گرم ماده خوراکی نوع غذا ۱۱۱ شیر کاکائو، ۱۱۸ شیر (۵/۲ درصد چربی)، ۱۲۰ ماست، ۱۴۶ بستنی، ۱۸۴ شلغم، ۲۳۵ بادام، ۳۵۴ ساردین.

• منیزیم

منابع غذایی دارای منیزیم زیاد عبارتند از: قهوه، کاکائو، غلات و سبزی ها. میلی گرم منیزیم در ۱۰۰ گرم ماده خوراکی نوع غذا ۳۳۶ جوانه گندم، ۴۲۰ کاکائو (پودر)، ۴۵۶ قهوه (پودر)، ۲۶۵ سویا، ۲۳۷ مخمر آبلجو، ۱۹۰ گردو، ۱۰۶ چغندر، ۷۸ نان گندم، ۸۸ اسفناج در بعضی تحقیقات با این روش تا ۸۵ درصد موفقیت گزارش شده که برای چنین روش ساده ، ارزان و بدون ضرری ، نتیجه بسیار خوبی است.

تامین یونهای لازم معمولا با انتخاب و استفاده از غذاهایی که دارای یون مورد نظر هستند امکان پذیر است ولی گاه لازم است که این املاح به رژیم غذایی اضافه شود.

یکی از تغییرات دیگری که در میزان تخمک گذاری صورت می گیرد ، اضافه شدن مقدار گلوکز در ترشحات مخاطی دهانه رحم درموقع تخمک گذاری است. بالا رفتن مقدار گلوکز در ترشحات دهانه رحم به جذب اسپرماتوزوئیدها کمک می کند و از آنجا که اسپرماتوزوئید پسر از قدرت تحرک بیشتری برخوردار است. مناسب بودن ترشحات دهانه رحم بیشتر به نفع اسپرماتوزوئید پسر است.

از روش تصحیح رژیم گاه در مراکز انتخاب جنسیت در کشورهای انگلستان، فرانسه، کانادا و همراه با روش جدا کردن اسپرماتوزوئید ها استفاده می شود ولی در آمریکا کمتر از این روش استفاده می شود. استفاده از میوه های شیرین محتوی گلوکز در روزهای تخمک گذاری محیط را برای جلب اسپرماتوزوئید مناسب تر می کند.

همچنین بهتر است از غذاهای زیر بیشتر استفاده را کنید چراکه قند خون شما را به سرعت بالا می برند. این غذاها شامل: گلوکز، ساکاروز(قند ساده یا شکر)، شربت ذرت، عسل، آب نبات، غلات صبحانه شیرین شده، هویج، بیسکویت، سیب زمینی پخته، کشمش، نان گندم سفید، نوشابه های دارای شکر و یا پلی مرهای گلوکز است.

به طور خلاصه ، غذاهایی که بیشتر برای لقاح پسر مناسب است عبارتند از: کلیه غذاهای شور ، موز، خرما، هویج، سیب زمینی ، جگر، گوشت و تخم مرغ ، و غذاهایی که برای دختر مناسب است عبارتند از: شیر و فرآورده های آن، ماهی، ساردین، خاویار، بادام، کاکائو و جوانه گندم و کلم، کدو و فلفل سبز.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=316437>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اندام متعادل در کنار سلامتی

تناسب اندام در واقع نمادی از سلامتی عمومی بدن است و از آنجا که چاقی و اضافه وزن، منشا بسیاری از ناراحتی ها مانند بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا، دیابت، مشکلات مفاصل و... است، همه می بایست برای پیشگیری از ابتلا به این امراض وزن متعادل خود را حفظ کنند. اما متأسفانه برای رسیدن به این منظور، گاه افراد اقدام به رعایت رژیم های سخت و حتی من درآوردی می کنند که گرچه ممکن است در کوتاه مدت آنها را به اندام و وزن ایده آل برساند، اما عوارض شدیدی به همراه دارد که سلامتی را به خطر می اندازد. به همین دلیل پرواضح است که نخست باید جنبه سلامتی را در نظر گرفت و با رعایت اصول صحیح، به وزن ایده آل رسید.

در ادامه برخی نکات مهم را در مورد رژیم گرفتن و تناسب اندام در سنین مختلف مرور می کنیم:

• تناسب اندام در بهار جوانی

۲۰ سالگی سنی است که در صورت چاقی، وزن باید به مقدار متناسب برسد و بعضی کمبودهای تغذیه ای دوران نوجوانی جبران شود. درست



است که لاغر شدن در جوانی چندان مشکل نیست، اما حتما باید از اشتباهات مربوط به این موضوع اجتناب کرد. تقریباً به جرأت می توان گفت که همه خانم ها دوست دارند اندامی متعادل و متناسب داشته باشند، که البته بعضی از آنها با رژیم های سخت و نادرست، مشکلات جدی برای سلامتی خود به وجود می آورند. اما اولین نکته در مورد رژیم گرفتن، محاسبه نمایه توده بدن (BMI) است تا به این منظور مشخص شود که آیا فرد واقعا اضافه وزن دارد یا نه؟

برای این منظور، وزن را برحسب کیلوگرم بر قد برحسب سانتی متر به توان ۲ تقسیم کنید و براساس معیار زیر، وضعیت جسمانی خود را تشخیص دهید. به عنوان مثال اگر وزن شما ۷۰ و قد ۱۷۵ باشد، نمایه توده بدن شما ۲۲٫۹ خواهد بود.

• معیار وضعیت

• کمتر از ۱۷ بسیار لاغر هستید.

• بین ۱۷-۲۰ باز هم لاغر هستید اما نه زیاد.

• بین ۲۱-۲۴ از تناسب قد و وزن خوبی برخوردارید.

• بین ۲۵-۳۰ چاق هستید.

• بالاتر از ۳۰ خیلی چاق هستید.

بهترین شانس شما برای رژیم، مسلماً انگیزه خواهد بود. همچنین توانایی بدن در کاهش وزن نیز بسیار مهم است که دوران جوانی بهترین زمان برای این هدف است.

در این دوران حتما باید به اصول تغذیه صحیح توجه شود. در واقع کم کم باید با نوع تغذیه دوران نوجوانی خداحافظی و برنامه غذایی سالم و کم حجم را رعایت کرد که بهترین روش برای حفظ اندام مناسب در آینده خواهد بود.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=109087>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انواع رژیم گیاهخواری

افرادی که خود را گیاهخوار معرفی می کنند ممکن است عادات غذایی مختلف داشته باشند . بعضی از خوردن گوشت و فراورده های لبنی اجتناب می کنند . بعضی از مصرف محصولات لبنی و تخم مرغ اجتناب می کنند و بعضی نیمه گیاهخوار هستند یعنی مرغ و غذاهای دریایی و گاهی گوشت قرمز مصرف می کنند .

رژیم گیاهخواری بیشتر مورد توجه جوانان قرار دارد اما اگر آنها گوشت را از رژیم غذایی خود حذف کنند و بجای آن سیب زمینی سرخ کرده ، چپیس ، پیراشکی و نوشابه و حتی میوه ها را جایگزین کنند رژیم غذایی سلامتی نخواهند داشت .

مصرف زیاد سبزیجات و میوه ها که معمولاً در رژیم غذایی گیاهخواری وجود



دارد برای سلامتی بسیار سودمند بوده و علت آن وجود ویتامین ها ، مواد معدنی ، مواد ضد سرطان گیاهی و فیبرهای گیاهی می باشد .

- وزن مناسب تر :



گیاهخواران معمولاً وزن متناسب تری نسبت به بقیه افراد دارند . البته به

این معنا نیست که اجتناب از گوشت راه اصلی کنترل وزن می باشد . علیرغم مصرف یا عدم مصرف گوشت ، مصرف زیاد میوه و سبزیجات بجای شیرینیجات ، غذاهای چرب و نوشیدنی های شیرین باعث کنترل وزن می شوند .

یکی از فوائد عمده رژیم گیاهخواری در رابطه با بیماری قلبی کاهش سطح کلسترول در این نوع رژیم غذایی می باشد که البته به این معنی نیست که حذف گوشت از رژیم غذایی برای سلامتی ضروری می باشد . غذاهائی مثل ماهی ، مرغ بدون پوست و حتی گوشت قرمز بدون چربی به شرط اینکه در حد متعادل مصرف شوند ، باعث افزایش چربی اشباع شده نمی شوند . یک رژیم گیاهخواری که با مصرف چربی همراه باشد نیز باعث آسیب به سلامتی می شود .

بعضی از مطالعات نشان می دهند که بین مصرف گوشت قرمز و سرطان کولون ارتباط وجود دارد . همچنین مشخص شده که مصرف سوسیس و کالباس و گوشت های پرچرب که در درجه حرارت بالا پخته می شوند بر روی بروز سرطان و بیماری های قلبی مؤثر می باشند . در عین حال رژیم گیاهخواری می تواند احتمال بروز تعدادی از سرطانها و بیماری های قلبی را کاهش دهد که این مسئله می تواند بعثت مصرف کم گوشت و مصرف زیاد سبزیجات ، میوه جات ، غلات و حبوبات باشد

منبع : طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=84211>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انواع رژیم های غذایی

چگونگی تامین مواد غذایی و رفع احتیاجات انسان به غذا بر حسب عادات ، اعتقادات ، سلیقه، ذائقه ، آب و هوا و امکانات اقتصادی متفاوت است و از اینرو طرح ریزی یک برنامه کلی برای تغذیه انسان که احتیاجات همه را برآورد امکان پذیر نمی باشد.

انسان برای ادامه حیات ، رشد و نمو و تندرستی خود به غذا احتیاج دارد. از اینرو مقدار غذای مصرفی انسان باید برای تامین احتیاجات متابولیک بدن کافی باشد. ترکیب غذای انسان شامل پروتئینها ، چربیها ، کربوهیدراتها ، مواد معدنی و ویتامینها می باشد که حفظ تعادل بین آنها ضروری بوده تا سیستم های متابولیک بدن قادر به انجام اعمال حیاتی خود باشند.

بدن انسان انرژی مورد نیاز خود را از واکنشهای شیمیایی ، در تبدیل نهایی کربن به انیدرید کربنیک و هیدرژون به آب ، حاصل می کند. مقدار انرژی که از سوختن هر گرم از مواد پروتئینی ، چربی و کربوهیدرات و تبدیل آنها به انیدرید



کربنیک و آب حاصل می‌شود از ۴ تا ۹ کالری متفاوت است، به عبارت دیگر از سوخت هر گرم پروتئین و یا کربوهیدرات ۴ کالری انرژی به دست می‌آید. در

حالی که از سوخت هر گرم چربی ۹ کالری انرژی آزاد می‌گردد.

• رژیم غذایی مناسب

مقداری انرژی لازم برای هر فرد با توجه به جنس، سن و فعالیتهای مختلف متفاوت است و از ۲۵۰۰ کالری برای انجام کارهای سبک تا حدود ۵۰۰۰ تا ۶۰۰۰ کالری برای کارهای سنگین تغییر می‌کند. کالری مورد نیاز انسان از سه نوع مواد غذایی یعنی پروتئین، کربوهیدرات و چربی تامین می‌گردد و نمی‌توان کالری مورد احتیاج روزانه را از یکی از آنها به تنهایی به دست آورد.

مطالعت تجربی نشان داده است که اگر به سگها مدتی غذای فاقد پروتئین، اما دارای کالری لازم، خورانده شود اختلالات شدیدی در آنها حاصل شده و حتی به مرگ آنها منجر خواهد شد. بنابراین تنها کالری نمی‌تواند راهنمای رژیم غذایی باشد و برقراری تعادل بین مواد غذایی ضروری و حایز اهمیت فراوان است. بطور کلی اگر ۱۰ تا ۱۵ درصد کل انرژی از پروتئینها، ۳۰ تا ۳۵ درصد از چربیها و ۵۰ تا ۶۰ درصد از مواد قندی تامین گردد، رژیم غذایی متعادل خواهد بود.

• ضرورت داشتن برنامه غذایی

انسان برخلاف حیوانات وحشی که بر حسب غریزه خود دچار عدم تعادل غذایی نمی‌شوند، با غریزه طبیعی قادر به تشخیص نیازهای حیاتی خود نیست و باید از طریق علمی راهنمایی شود. توجه به طعم و مزه غذا و تصفیه غذاها به منظور مطبوع کردن آنها و جوشانیدن بیش از حد سبزیها و تغذیه ازانان سفید و برنج صاف کرده از جمله اشتباهات اساسی می‌باشد که سبب اختلالات و بروز عوارض متعددی شده و خواهد شد. انسان برای رشد و نمو و ترمیم و تندرستی خود به انواع مواد غذایی زیر احتیاج دارد.

•• گروههای غذایی

• گروه لبنیات

شیر و فرآورده‌های آن مانند ماست و پنیر که دارای پروتئین، چربی، کلسیم و ریبوفلاوین می‌باشد.

• گروه پروتئین

گوشت، ماهی و تخم مرغ که دارای پروتئین کافی حیوانی است و علاوه بر آن چربی، فسفر، آهن، منیزیم، تیامین، نیاسین، ویتامین B۶ و ویتامین B۱۲ را نیز دارد.

• گروه میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیها که بعضی از آنها مانند پرتقال، لیمو ترش، گوجه فرنگی و توت فرنگی مقدار زیادی اسید اسکوربیک دارند و برخی از آنها نیز مانند هویج، کلم و کاهو و ویتامین A داشته و بسیاری از آنها نیز دارای ویتامین و املاح لازم می‌باشند.

• گروه غلات

غلات (گندم، جو، برنج، و ذرت) که به شکل آرد درآمده و به صورت نان، ماکارونی و مانند اینها مصرف می‌شود دارای مقادیر زیادی مواد نشاسته‌ای بوده و منبع کالری می‌باشند.

• گروه چربی

کره، مارگارین و سایر چربیها که مهمترین منبع حرارتی هستند و در عین حال مقدار زیادی ویتامین نیز با مصرف کره وارد بدن می‌شود.

• گروه حبوبات

حبوبات مانند نخود، لوبیا و عدس که دارای پروتئینهای نباتی و نیز کربوهیدرات می‌باشند و با مصرف آنها مقداری املاح نیز به بدن می‌رسد.

منبع: شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=232959>

اول اصلاح تغذیه، بعد جراحی

اولین فارغ‌التحصیل زن جراحی پلاستیک در ایران در گفتگو با همشهری می‌گوید لیپوساکشن یک جراحی زیبایی نیست و فقط روشی برای از بین بردن چربی‌های زاید بدن است. لیپوساکشن یکی از رایج‌ترین و پرتعدادترین تکنیک‌های جراحی در سطح جهان است که این روزها طرفداران زیادی را به خود جلب کرده. در حالی‌که تبلیغات فراوان و نیز گفته‌های متناقض در مورد این عمل جراحی باعث بروز سردرگمی‌ها و شایعات بسیاری شده است و امروزه اکثر افرادی که به شدت از این نوع روش جراحی استقبال می‌کنند، فقط به جنبه زیبایی آن توجه دارند، به گفته متخصصان جراحی زیبایی انجام این عمل در صورت پی‌خطر بودن، یکی از روش‌های مفید جهت برطرف کردن و از بین بردن چربی‌های زایدی است که با ورزش و رژیم غذایی تغییری نمی‌کنند.

دکتر سارا قربانی تنها پزشک زن فوق‌تخصص جراحی پلاستیک در ایران است که پس از گذراندن دوره تخصصی جراحی پلاستیک، با موفقیت فارغ‌التحصیل شده است.

او در این گفتگو در مورد موارد کاربرد این عمل جراحی و عوارض آن برای کسانی که نادانسته از آن استقبال می‌کنند، توضیح می‌دهد.

▪ در کشور ما از بین شاخه‌های مختلف جراحی پلاستیک، جراحی



لیپوساکشن از همه بیشتر شهرت پیدا کرده. چرا؟

- متأسفانه در جامعه ما خیلی از افراد به جنبه درمانی این نوع اعمال جراحی توجهی ندارند و فقط صرف انجام عمل زیبایی به این جراحی‌ها روی می‌آورند. البته تبلیغات گمراه‌کننده نیز در این زمینه نقش زیادی دارند. گاهی در این تبلیغات برای جلب نظر مردم به مسائلی اشاره می‌شود که حتی برای ما هم وسوسه‌کننده است. متأسفانه به دلیل جنبه‌های اقتصادی نیز بعضی از پزشکان بیمار را تشویق به انجام این جراحی می‌کنند.

▪ در مورد نحوه انجام جراحی توضیح می‌دهید؟

- عمل جراحی شامل خارج کردن چربی زیرجلدی با استفاده از کانولای متصل به پمپ تخلیه‌کننده است. کانولا میله کوچک حاوی سوراخ‌های متعدد است که از طریق برش‌های کوچک ۵ تا ۶ میلی‌متری وارد فضای زیر پوست می‌شود.

در این روش عروق خونی و عصب‌رسانی به پوست محل عمل حفظ می‌شود. با کاهش حجم چربی، پوست رویی به مرور زمان به بافت عضلانی زیرین نزدیک‌تر شده و جمع می‌شود که در نهایت منجر به اصلاح کانتور بدن می‌شود.

▪ شما می‌گویید هدف این جراحی کاهش حجم چربی است، پس چرا روش‌های جراحی دیگر مثل اولتراسوند، ویبریشن و ... این قدر مشهور نشده‌اند؟

- اولتراسوند، ویبریشن و... دستگاه‌های مختلف با کاربردهای مختلف هستند که هر کدام مزایا و معایبی دارند؛ مثلاً در اولتراسوند سوراخ‌های لازم برای ورود کانولا باید بزرگ‌تر باشد، یا مثلاً در این روش احتمال ایجاد سوختگی و آسیب حرارتی بیشتر است. در مجموع باید گفت که انجام لیپوساکشن خوب به تجربه جراح پلاستیک و تکنیک درست وابسته است و استفاده از این دستگاه‌ها روش‌های فرعی هستند. در همه جای دنیا

هم همین‌طور است.

• شما به همه افراد چاق انجام این جراحی را توصیه می‌کنید؟

- خیر، ببینید بیماران بر اساس وزن و قد به چهار گروه تقسیم می‌شوند که شامل وزن طبیعی، وزن زیاد، چاق و چاقی بیش از حد هستند. افراد مناسب برای لیپوساکشن در دو گروه قرار می‌گیرند؛ به عنوان مثال فردی با قد ۱۷۵ سانتی‌متر و با وزن ۷۵ تا ۷۸ کیلوگرم در گروه اول، با وزن ۷۸ تا ۹۲ کیلوگرم در گروه دوم، از ۹۳ تا ۱۲۰ کیلوگرم در گروه سوم و بیشتر از آن در گروه چهار قرار می‌گیرند.

بنابراین بیمار مناسب برای عمل با قد ۱۷۵ باید وزن حداکثر ۹۲ تا ۹۳ کیلوگرم داشته باشد. بیمارانی که در گروه ۳ و ۴ قرار می‌گیرند ابتدا باید به متخصص تغذیه مراجعه نموده و پس از کاهش وزن و قرار گرفتن در طیف وزنی مناسب تحت جراحی قرار گیرند. البته در ابتدا لیپوساکشن برای کاهش حجم‌های کوچک از چربی‌های تجمع‌یافته در افراد با وزن طبیعی به کار می‌رفت اما حالا از آن نواحی مختلف بدن برای حجم‌های بسیار بالاتر استفاده می‌شود.

• در چند درصد موارد می‌توانیم بگوئیم برای لاغر شدن، این روش جایگزین مناسبی برای اصلاح روش زندگی است؟

- ببینید، نکته بسیار مهمی که باید توجه داشت این است که ساکشن چربی‌ها جایگزین دائمی اصلاح روش زندگی نیست. کاهش وزن و داشتن هیکل مناسب به صورت دائمی به تغییر و اصلاح همیشگی رژیم غذایی و عادات‌های خوردن بستگی دارد. با لیپوساکشن چربی و سلول‌های حاوی آن از یک منطقه خاص برداشته می‌شود ولی اگر پرخوری ادامه یابد، منجر به رسوب چربی اضافی در نواحی از بدن غیر از محل درمان‌شده می‌شود.

• وجود کدام بیماری‌ها مانعی برای ساکشن چربی‌ها نیستند؟

- وقتی بیمار به پزشک مراجعه می‌کند باید سابقه کاملی از بیماری‌های خود و داروی مصرفی را به پزشک خود اطلاع دهد. البته بیماری‌هایی مثل قند، فشار خون بالا، حتی بیماری‌های قلبی یا ریوی، همچنین مصرف داروهایی مثل کورتون ممانعتی برای عمل نیستند، بلکه بیمار قبل از عمل نیاز به ویزیت توسط متخصص بیهوشی مربوطه و نیز مشاوره توسط متخصص داخلی و قلب دارد تا جهت جراحی با اقدامات لازم آماده شود.

• در صورتی که بیمار قرص ضد بارداری مصرف کند، چطور؟

- در صورت مصرف قرص ضد بارداری این دارو باید سه هفته قبل از عمل قطع شده و تا دو هفته بعد از عمل مصرف نشود. همچنین داروهایی مثل آسپیرین و ویتامین E از ۱۰ روز قبل از عمل باید قطع شوند.

• بیمار نیاز به بستری دارد؟

- بستری شدن بستگی به چربی‌های ساکشن شده دارد که معمولاً حجم‌های کمتر از ۵ لیتر بعد از چند ساعت قابل ترخیص است. اگر حجم بیشتر بوده و یا فرد دچار بیماری‌های همراه باشد بهتر است شب را در بیمارستان بماند.

• بی‌حسی موضعی را برای انجام جراحی توصیه می‌کنید یا بیهوشی کامل؟

- در اکثر موارد لیپوساکشن تحت بی‌حسی موضعی و با حمایت تیم بیهوشی که علائم حیاتی بیمار را مرتباً کنترل کرده و به وی آرامبخش و مسکن جهت تحمل راحت عمل تجویز می‌کنند انجام می‌گیرد. ولی در موارد کمی که حجم ساکشن وسیع بوده یا این عمل توأم با عمل‌های جراحی دیگر مثلاً جراحی شکم باشد و یا خود بیمار درخواست نماید، جراحی تحت بیهوشی کامل انجام می‌شود.

• تورم و کبودی ناشی از عمل تا چه مدتی وجود دارد؟

- معمولاً تورم تا شش هفته ادامه دارد و بعد از آن به تدریج فروکش می‌کند. کبودی سه تا چهار هفته ممکن است طول بکشد. برای همین باید گن توصیه شده از طرف جراح را حتماً بپوشد تا تورم و کبودی به حداقل برسد. همچنین خارش، خشکی پوست و کاهش حس معمولاً در روزهای اول بعد از عمل ایجاد می‌شود.

• کدام قسمت‌های بدن بیشتر تحت ساکشن چربی قرار می‌گیرند؟

- توده‌های چربی در خانم‌ها بیشتر در نواحی باسن و اندام تحتانی و در درجه دوم در ناحیه شکم و پهلوها و در آقایان در ناحیه شکم است که بیشتر این نواحی تحت جراحی قرار می‌گیرند.

• در چند درصد موارد ممکن است چربی به ناحیه ساکشن شده برگردد؟

- اگر ساکشن به درستی صورت گیرد معمولاً چربی مجدداً برنمی‌گردد ولی اگر بیمار به روش غلط زندگی خود مثل عدم فعالیت و پرخوری ادامه

دهد، چربی در جاهایی به غیر از ناحیه ساکشن شده خودش را نشان می‌دهد.

• خیلی‌ها هنوز به عوارض ناشی از این عمل آگاه نیستند. در مورد عوارض ناشی از آن هم توضیح می‌دهید؟

- عوارض این جراحی به دو دسته تقسیم می‌شوند. یک دسته عوارضی است که به دنبال هر عمل جراحی ممکن است پیش بیاید مثل خونریزی که مثال آن هم افراد با سابقه بیماری‌های خونی یا افرادی هستند که قبل از عمل آسپیرین مصرف می‌کنند و یا عفونت و آمبولی ریه. دسته دوم عوارض مربوط به خود عمل است که شایع‌ترین آن بروز نامنظمی به صورت برجستگی و فرورفتگی است که نیاز به جراحی اصلاحی در ۵ تا ۱۵ درصد موارد دارد.

• این عارضه در کدام یک از ساکشن‌ها بیشتر ایجاد می‌شود؟

- در ساکشن‌های خیلی وسیع با حجم زیاد.

• انجام روتوش را چه زمانی شروع می‌کنید؟

- معمولاً روتوش ۶ تا ۹ ماه بعد از عمل انجام می‌شود. البته ناگفته نماند که تغییرات رنگ پوست به صورت پر رنگ شدن یا تیرگی رنگ پوست نیز بعد از جراحی ممکن است رخ دهد که گاهی تا ۱۸ ماه بعد از عمل باقی می‌ماند و در موارد نادر ممکن است ماندگار شود. همچنین کاهش حس یا بی‌حسی تقریباً در همه موارد جراحی ایجاد می‌شود که بعد از ۶ تا ۹ ماه بهبودی پیدا می‌کند.

• علت ایجاد این همه عارضه چیست؟

- علت اینکه ما این عوارض را در سطح جامعه می‌بینیم این است که لیپوساکشن بر خلاف تصور عمومی عمل جراحی ساده‌ای نیست که در هر شرایطی بتوان آن را انجام داد، بلکه احتیاج به تخصصی دارد که حتماً دوره جراحی پلاستیک را گذرانده باشند.

متأسفانه ما شاهد این هستیم که در خیلی از موارد انجام این جراحی اصلاً استاندارد نیست و توسط افرادی انجام می‌شود که با این عمل حتی آشنایی کافی ندارند. مسلماً وقتی یک نوع عمل جراحی توسط افراد زیاد و تحت شرایط غیر استاندارد انجام شود، عوارض آن نیز بیشتر خواهد بود، بنابراین مهمترین مساله، انتخاب درست جراح است.

لیپوساکشن باید توسط فوق تخصص جراحی پلاستیک و در مراکز کاملاً مجهز و استریل توسط تیم مجرب بخصوص متخصص بیهوشی آشنا به این عمل انجام شود. در این شرایط لیپوساکشن یکی از بهترین و بی‌خطرترین عمل جراحی برای اصلاح کانتور بدن خواهد بود در غیر این صورت مثل روندی که الان در سطح جامعه زیاد دیده می‌شود، مسلماً باید منتظر عوارض این جراحی باشیم.

• آماری از انجام لیپوساکشن در سطح کشور داریم؟

- خیر، آمار دقیقی از میزان انجام این جراحی در سطح کشور نداریم. فقط می‌توانیم بگوییم بیشتر خانم‌ها به طرف انجام این عمل و هر عمل زیبایی دیگری گرایش دارند.

• مسلماً لیپوساکشن آخرین راه حل از بین بردن چربی‌ها نیست. یک پزشک در ابتدا باید چه توصیه‌هایی را به بیماری که مایل به انجام جراحی است بکند؟

- معمولاً ما به این افراد که اکثراً چاق هستند توصیه می‌کنیم که ابتدا پیش متخصص تغذیه بروند. در صورتی که بیمار به وزن طبیعی برگردد، ولی همچنان در بدنش توده چربی وجود داشته باشد در این صورت باید بیمار ساکشن شود.

• شما اولین پزشک زن در رشته جراحی پلاستیک در ایران هستید. چرا تعداد جراحان پلاستیک زن در کشور ما این‌قدر کم است؟ مخصوصاً که شاید خیلی خانم‌ها ترجیح دهند پیش جراحان خانم بروند.

- ببینید، از تاسیس این رشته حدود ۶۰ سال می‌گذرد و در این مدت تعداد کسانی که وارد این رشته در مقایسه با سایر رشته‌های پزشکی می‌شدند خیلی کمتر بودند. همچنین به خاطر سنگین بودن دوره‌های عملی و تئوری جراحی پلاستیک نیز بیشتر آقایان وارد این رشته می‌شدند. شاید تنها همین دلیل باشد که تا به حال استقبالی از رشته جراحی پلاستیک نزد پزشکان زن نشده است.

• در سطح جامعه به یک عده از بیماران زن برخورد می‌کنیم که به علت جراحی‌های پلاستیک مختلف دچار عوارض شدند و تقریباً حرف همه آنها این است که علت ایجاد این عوارض عدم دسترسی آنها به یک پزشک زن در این رشته بوده که آنها را مجبور کرده به پزشکان غیر متخصص مراجعه کنند. با توجه به اینکه مثلاً شما الان ۴ سال است که در این رشته فارغ‌التحصیل شده‌اید چرا هنوز دانشگاه‌ها و وزارت بهداشت نسبت به جذب بیشتر زنان در این رشته اقدام جدی نکرده‌اند؟

- مسلما در هر جامعه‌ای حق بیمار است که پزشک را خودش انتخاب کند ولی در جامعه ما متأسفانه با اینکه تقریباً در تمام رشته‌های پزشکی هم پزشک زن هست و هم مرد، ولی همچنان شاهد بی‌تفاوتی نسبت به این امر هستیم. به نظرم واقعا به دور از انصاف است که در جامعه شرایطی فراهم نشود که با توجه به استقبال بیماران خانم به پزشکان زن حداقل در این رشته، چنین امکانی برای آنها فراهم نشود.

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=293404>

vista.ir
Online Classified Service

اهمیت کاهش وزن

هر شخص باید به چه میزان وزن خود را کاهش دهد؟

برای کاهش وزن چه باید کرد؟

کاهش میزان مصرف غذا

مصرف کمتر شیرینی جات

کاهش مصرف چربی

خوردن منظم وعده های غذایی

فعالتر باشید

• اهمیت کاهش وزن



اگر شما نیز اضافه وزن دارید باید بدانید که کاهش حتی چند کیلوگرم از وزن فعلی تأثیرات بسیار مثبتی در پایین آوردن قند چربی خون و نیز احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی دارد. شما بر اساس قد وزن و میزان فعالیت که انجام می دهید به مقدار معینی (کالری) نیاز دارید. اگر بدن شما بیشتر از نیاز خود کالری دریافت کند آن را به صورت چربی ذخیره خواهد کرد. بنابراین یکی از اقدامات اساسی در کاهش وزن، کم کردن کالری مصرفی روزانه است. البته انجام فعالیت ورزشی نیز کمک زیادی به آن می کند.

کاهش وزن در بعضی مواقع به تنهایی موجب درمان دیابت نوع ۲ می گردد، ولی حتی اگر احتیاج به درمان دارویی نیز پیدا شود، رعایت رژیم غذایی و کاهش وزن تأثیر این داروها را بیشتر خواهد کرد. همچنین کاهش کالری روزانه حتی اگر موجب کاهش وزن نیز نشود، با کاهش دادن مقاومت بدن نسبت به انسولین و پایین آوردن قند خون بسیار مؤثر است.

• هر شخص باید به چه میزان وزن خود را کاهش دهد؟

میزان اضافه وزن هر شخص با دیگری متفاوت است و هر یک باید به میزان معینی وزن خود را کاهش دهد. با این حال به هر میزان که بخواهید وزن خود را کاهش دهید نباید آن را ناگهانی کاهش داده و یک رژیم سخت بگیرید. اگر به میزان کم ولی به طور منظم وزنتان را کاهش دهید، احتمال باقی ماندن در این حالت بیشتر خواهد بود. برای شروع، ۲-۱ کیلوگرم در ماه وزنتان را کاهش دهید. تحقیقات نشان داده اند که کاهش تنها میزان کمی از وزن در کاهش دادن میزان قند خون مؤثر خواهد بود.

شما می توانید با همکاری پزشکانتان یک برنامه بلند مدت کاهش وزن و یک برنامه تغییر عادات غذایی تنظیم کنید تا از این طریق بتوانید وزن خود را به میزان دلخواه کاهش دهید.

• برای کاهش وزن چه باید کرد؟

راه های زیادی برای کاهش وزن وجود دارد. شما باید از یکی که بیشتر با وضعیت شما همخوانی دارد استفاده کنید. این روش ها عبارتند از:

- کاهش میزان مصرف غذا

- مصرف کمتر شیرینی جات

- کاهش مصرف چربی

- مصرف منظم وعده های غذا

- فعالیت بیشتر

شما همچنین می توانید از مشاور تغذیه خود برای طراحی یک برنامه خاص کاهش وزن کمک بگیرید. این برنامه باید براساس غذاهای مورد علاقه شما، تعداد وعده ها و میان وعده هایی که معمولاً مصرف می کنید، میزان فعالیت بدنی و برنامه کاری شما تنظیم شود.

یکی از این روش ها را انتخاب کرده و به آن عمل کنید. در صورتی که این روش برای شما مفید نبود روش دیگری را امتحان کنید. بهترین روش آن است که شما را در رسیدن به وزن ایده آلتان یاری رساند.

• کاهش میزان مصرف غذا

غذایی که می خورید حاوی کالری است و هنگامی که شما بیشتر از میزان مورد نیاز تان غذا مصرف می کنید، بدنتان آن را به صورت چربی ذخیره می کند. بنابراین کالری بیشتر مساوی با اضافه وزن می باشد. در صورتی که کمتر غذا مصرف کنید، کالری کمتری دریافت کرده و در نتیجه وزنتان کاهش پیدا می کند. اگر هر روز فقط ۲۵۰ کالری کمتر مصرف کنید، حدود ۰٫۵ کیلوگرم در هفته و ۱۱٫۲۵ کیلوگرم در سال وزن کم خواهید کرد. یک راه برای کاهش میزان مصرف غذا، مصرف کمتر غذاهاست. برای مثال اگر هر روز دوبرش نان تست مصرف می کنید، آنرا به ۱ برش یا ۵/۱ برش کاهش دهید. اگر معمولاً هنگام ناهار ۲ ساندویچ مصرف می کنید آنرا به ۱ یا ۵/۱ کاهش دهید.

هر روز یکی از وعده های غذا را انتخاب کرده و سعی کنید در آن وعده میزان کمتری غذا مصرف کنید. سپس این کار را در وعده های دیگر و میان وعده ها نیز اجرا کنید. اگر میزان مصرف مواد غذایی را کاهش دهید، قادر خواهید بود وزنتان را نیز کاهش دهید.

- راه های دیگری که به شما در کاهش میزان مصرف غذا کمک می کند، عبارتند از:

- به جای خوردن غذا در یک طرف بزرگ، از یک طرف کوچکتر استفاده کنید.

- در کنار غذا از آب یا نوشابه های کم کالری مصرف کنید.

- فقط در زمان وعده های غذایی، غذا مصرف کنید. در صورتی که بین وعده های غذا احساس گرسنگی کردید، از نوشیدنی های بدون کالری مثل چای یا قهوه بدون شکر مصرف کنید.

- اگر هنوز احساس گرسنگی می کنید می توانید از غذاهای بدون کالری مثل خیار و سبزیجات استفاده کنید.

- در هنگام پخت غذا از دیگران بخواهید تا به جای شما مزه غذا را امتحان کنند.

- سعی کنید آرامتر غذا بخورید و آخرین کسی باشید که میز غذا را ترک می کند.

- همیشه دریختال مقداری غذاهای کم کالری داشته باشید تا در صورت احساس گرسنگی از آنها مصرف کنید.

- اگر هر روز ناهارتان را از رستوران تهیه می کنید، از این به بعد سعی کنید غذایتان را در خانه تهیه و همراه خود بیاورید. از این طریق می توانید در تهیه غذا به جای مواد پر کالری موجود در غذاهای رستوران از مواد کم کالری استفاده کنید.

- اگر بیشتر مواقع احساس گرسنگی می کنید، با مشاور تغذیه خود در رابطه با این موضوع صحبت کنید تا در صورت لزوم برنامه غذایی شما را تغییر دهد.

- اگر شما راههای دیگری سراغ دارید، می توانید آنها را نیز امتحان کنید. اگر میزان غذای مصرفی خود را کاهش دهید، قادر به کاهش وزنتان و در نتیجه کاهش قند خونتان خواهید بود.

• مصرف کمتر شیرینی جات

راهی دیگر برای کاهش وزن، مصرف کمتر شیرینی جات می باشد. غذاهایی مثل شکلات، انواع کیک و شیرینی و نوشابه ها حاوی شکر هستند و به همین دلیل قند خون شما را افزایش می دهند. علاوه بر این این غذا معمولاً حاوی میزان زیادی کالری هستند. یک تکه پای سیب یا یک عدد بستنی تقریباً ۴۰۰ کالری و یک برش کیک تقریباً ۳۰۰-۲۵۰ کالری دارند و مصرف ۲۰۰ کالری اضافی در روز منجر به افزایش وزن به میزان ۱۰ کیلو در

سال می شود.

میوه جات نیز جزو مواد شیرین به حساب می آیند، با این تفاوت که مواد مغذی آنها بیشتر و کالری آنها کمتر است. اگر به شیرینی جات علاقه دارید، سعی کنید به جای خوردن یک برش کیک، از یک عدد میوه استفاده کنید. با این کار در هر هفته ۱ کیلو وزن کم می کنید. به خاطر داشته باشید که عبارت "بدون قند" به معنای پایین بودن یا نداشتن کالری نیست.

• راههای دیگر برای مصرف کمتر شیرینی جات عبارتند از:

- در هنگام خرید از خرید شیرینی جات خودداری کنید

- به جای یک برش بزرگ کیک، یک برش کوچک بخورید یا آن را با دوستان تقسیم کنید

- شیرینی جات را دور از دسترس نگه دارید

- به جای نوشابه های معمولی از نوشابه های بدون قند مصرف کنید

- چای یا قهوه را شیرین نکنید یا به جای شکر معمولی از شیرین کننده های مصنوعی استفاده کنید

• کاهش مصرف چربی

غذاهای پرچرب معمولاً کالری بالایی نیز دارند و کالری بیشتر نیز به معنای افزایش وزن خواهد بود. غذاهای پرچرب معمولاً چربی خون را نیز بالا برده و باعث بوجود آمدن مشکلات قلب و عروق می شود. بدن شما به میزان اندکی چربی نیاز دارد، با این حال یکی از راههای کاهش وزن، کاهش مصرف چربی هاست.

غذاهای سرخ شده، گوشتها، سس ها، کره و ... حاوی میزان زیادی چربی هستند. مصرف انواع کم چرب این مواد به شما در کاهش مصرف چربی کمک می کند. علاوه بر این غذاهای رستوران، خصوصاً فست فود به میزان زیادی چربی دارند. شیر معمولی نیز به نسبت شیر کم چرب، چربی و کالری بیشتری دارد: ۱ لیوان شیر کم چرب تنها به میزان ۹۰ گرم چربی دارد.

سرخ کردن مواد غذایی نیز باعث بالا رفتن میزان چربی آنها می شود. برای مثال یک عدد سیب زمینی پخته ۷۰ کالری دارد، در صورتی که اگر آن را با یک قاشق مارگارین سرخ کنید، این میزان به ۲۰۵ کالری افزایش خواهد یافت (یعنی تقریباً ۱۳۵ کالری به علت اضافه کردن مارگارین). یکی از راههای کاهش مصرف چربی، آب پز کردن و کبابی کردن مواد غذایی می باشد.

اگر که شما از روغن استفاده نکرده یا به میزان کمی استفاده می کنید، پس باید مصرف غذاهای پرچرب را کاهش دهید.

• راههای دیگر برای کاهش مصرف چربی عبارتند از:

- غذاهایی را انتخاب کنید که چربی کمتری دارند

- از انواع کم چرب مواد غذایی استفاده کنید

- به جای سس های معمولی از سس های کم چرب استفاده کنید

- در ساندویچ به جای مایونز از سس خردل استفاده کنید

- چربی گوشت را قبل از پخت، تا حد امکان حذف کنید. در واقع هر گونه چربی که به چشم می آید (از جمله پوست مرغ) را قبل از پخت، از گوشت جدا نمایید و دور بیندازید

در صورت استفاده از کره در صبحانه یا وعده های غذای دیگر، مقدار آن را به نصف همیشه کاهش دهید

- از شیر و ماست کم چرب در وعده های غذایی خود استفاده کنید

اگر شما به تدریج مقدار چربی را که مصرف می کنید را کم نمایید، به طعم غذا نیز عادت خواهید کرد و دلتان نیز زیاد برای چربی تنگ نخواهد شد! به عنوان مثال، بجای استفاده از سیب زمینی سرخ کرده در خورشت قیمه از خلال سیب زمینی آب پز، بجای سس مایونز در سالاد، از ماست کم چرب و بجای گوشت قرمز از ماهی تازه استفاده نمایید. سعی کنید راهی را برای کاهش چربی غذای خود انتخاب کنید که از هر جهت مناسب شماست و با سبب غذایی خانواده شما هماهنگی دارد. با کاستن از چربی غذای روزانه، شما نه تنها وزن و در نتیجه قند خونتان را پایین می آورید، بلکه قادر خواهید بود تا چربی خونتان را نیز به نحو موثری کاهش دهید.

• خوردن منظم وعده های غذایی

مصرف منظم وعده های غذایی در کاهش وزن بسیار موثر است. حذف یکی از وعده های غذایی ممکن است راه حل خوبی برای کاهش وزن به

نظر برسد ولی این کار معمولاً باعث می شود تا شما در وعده های غذایی بعدی خیلی بیشتر از معمول غذا بخورید و این خود می تواند باعث افزایش وزن شود. از طرفی دیگر هر چقدر که شما غذای بیشتری در وعده های غذا بخورید، به همان اندازه به انسولین بیشتری نیز برای گوارش و کنترل قند خون بعد از غذا نیاز دارید. ولی همانطور که می دانید لوزالمعده افراد دیابتی نمی تواند به اندازه کافی انسولین تولید کند پس خوردن غذای زیاد در یک وعده غذایی قند خون بعد از غذا را در افراد دیابتی بالاتر خواهد برد. بنابراین گرسنه بودن در یک روز و مصرف غذای زیاد در روز بعد نوسانات قند خون شما را بیشتر خواهد کرد و رسیدن به مقادیر هدف قند خون نیز بسیار مشکل خواهد بود.

مصرف منظم وعده های غذایی به معنای خوردن مقدار ثابتی غذا در ساعات مشخصی از روز می باشد. بهترین حالت ممکن، مصرف سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و دو میان وعده در صبح و بعد ازظهر خواهد بود.

منظور از مقدار ثابت غذا این است که به عنوان مثال همیشه در صبحانه دو واحد، در ناهار سه واحد و در شام دو واحد نان و غلات مصرف گردد. سعی کنید همیشه با داشتن یک برنامه غذایی مشخص از قبل در مورد مقدار غذایی که قرار است در یک وعده بخورید آگاهی داشته باشید.

• فعالیت باشید

وقتی شما فعال هستید و ورزش می کنید انرژی بیشتری هم می سوزانید. ورزش در کنار رژیم غذایی به شما کمک می کند تا وزن خود را کاهش دهید. از طرف دیگر فعالیت باعث می شود ما از لحاظ روحی نیز احساس شادی و نشاط بیشتری داشته باشیم.

اگر شما از قبل فعال بوده و ورزش می کرده اید می توانید با انجام همان ورزشهای قبلی به مدت ۴۵ دقیقه یک روز درمیان به اهداف مورد نظر دست یابید، ولی اگر تا کنون ورزش نمی کردید می توانید بر اساس اصول زیر فعالیت خود را شروع کنید:

از ورزشهای آسان شروع کنید مانند انجام ورزشهای کششی دست و پا در حالت نشسته روی صندلی. یعنی دست های خود را در حالت کشیده به بالای سر برده و یا پاهای خود را بعد از دراز کردن به نوبت بالا و پایین ببرید

پیاده روی روزانه را فراموش نکنید. بهترین زمان ۱-۲ ساعت بعد از غذا است. پیاده روی با یک دوست می تواند بسیار مفید و دوست داشتنی تر باشد

وقتی به محل کار خود می روید و یا قصد خرید دارید، ماشین خود را کمی جلوتر از مقصد پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید

برای شروع می توانید به مدت ۱۰ دقیقه یک روز درمیان پیاده روی و یا نرمشهای کششی بپردازید

منبع : آموزش دیابت گابریک

<http://vista.ir/?view=article&id=266661>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اهمیت گروه های خونی در رژیم غذایی

• گروه خونی "O"

افراد با گروه های خونی متفاوت، دارای خصوصیت های مختلفی هستند که می توانند با رعایت رژیم غذایی مناسب، به حفظ سلامت خود کمک نمایند. به طور معمول، افراد دارای گروه خونی "O"، خصوصیت های زیر را دارا هستند:

▪ با ورزش سنگین و مصرف پروتئین حیوانی، انرژی می گیرند.



- حالت تعادل در آنان با رژیم غذایی پر پروتئین و مصرف کم مواد گیاهی ایجاد می‌شود.
- بهترین غذاها: گوشت طبیعی بدون چربی، مرغ و ماهی
- با مصرف لبنیات و دانه‌ها، میانه خوبی ندارند.
- غذاهائی که به کاهش وزن افراد این گروه کمک می‌کند:
- با محدود کردن مصرف دانه‌ها، نان، حبوبات و بقولات به‌خصوص عدس و لوبیای معمولی، وزن آنان خود به‌خود، کم می‌شود. عامل مهم افزایش وزن



در گروه خونی "O"، "گلوتن" موجود در گندم سبوس‌دار است. (با حذف گندم، وزن به شدت کاهش می‌یابد.)

- غذاهای دریائی، جلبک دریائی: محتوی ید است و تولید هورمون تیروئید را زیاد می‌کند.
- نمک پیدار، جگر و گوشت قرمز: منبع ویتامین "ب" است و به کارائی هضم و جذب کمک می‌کند.
- ید مورد نیاز را بهتر است از منبع‌هایی مانند مواد غذایی دریائی و جلبک دریائی تأمین کنید، نه از نمک پیدار؛ زیرا ممکن است سدیم موجود در نمک، موجب بالا بردن فشارخون یا نگه‌داشتن آب در بدن می‌شود.
- غذاهائی که به افزایش وزن افراد این گروه کمک می‌کند:
- گلوتن گندم: در کارائی "انسولین" مداخله و میزان هضم و جذب را کند می‌کند.
- ذرت: در کارائی "انسولین" مداخله و میزان هضم و جذب را کند می‌کند.
- لوبیا: مانع استفاده از کالری می‌شود.
- عدس: مانع هضم و جذب می‌شود.
- کلم و خردل سبز: مانع تولید هورمون تیروئید می‌شود.
- مواد غذایی مناسب برای افراد گروه خونی "O"
- گوشت قرمز، پرندگان و غذاهای دریائی
- مفید: گوشت گاو، گوسفند و ماهی
- بی‌ضرر: مرغ، بوقلمون و میگو
- پرهیزکردنی: ژامبون، غاز و خاویار
- لبنیات و تخم‌مرغ
- در مصرف لبنیات، ماده‌ای که برای این گروه، مفید باشد، وجود ندارد و باید کلسیم را از منبع‌های دیگر به‌دست بیاورند.
- بی‌ضرر: شیر، کره، پنیر و سویا
- چربی‌ها، مغزها و دانه‌ها
- ارزش روغن‌های اشباع‌نشده مانند روغن زیتون و روغن بذر کتان، برای افراد دارای این گروه خونی، بسیار است؛ این روغن‌ها بر روی قلب و عروق، اثر مثبت دارند و به احتمال زیاد، کلسترول خون را پائین می‌آورند. اگر هدف این گروه، کم‌کردن وزن باشد، باید به‌طور قطع از مصرف دانه‌ها و مغزها پرهیز کنند.
- مفید: روغن بذرکتان، روغن زیتون، تخم‌کدو و گردو
- بی‌ضرر: بادام، مغز بلوط، کنجد، تخم آفتاب‌گردان و فندق
- پرهیزکردنی: روغن ذرت، پنبه، بادام زمینی و پسته
- سبزی‌ها و میوه‌ها
- مفید: سیب‌زمینی، سیر، انواع کلم، تره‌فرنگی، پیاز، اسفناج، کدو حلوائی، جعفری، هویج‌فرنگی، انجیر و آلو (سیاه، سبز و قرمز)
- بی‌ضرر: لوبیای سفید، فلفل زرد، انواع کاهو، انواع کدو، گوجه‌فرنگی، شاهی، کدو کبابی، تربچه، چغندر، کرفس، گشنیز، شوید، رازیانه، زنجبیل، کشمش، خرما، سیب، زردآلو، موز، انواع توت، خرمالو، انگور، کیوی، گلابی، آناناس، هندوانه، خربزه، هلو، لیمو، تمشک، انبه و گریپ‌فروت

▪ پرهیزکردنی: ذرت، بادمجان، خردل سبز، زیتون، شاه‌توت، نارگیل، طالبی، پرتقال، ریواس، توت‌فرنگی و نارنگی

• چاشنی

مفید ندارد.

▪ بی‌ضرر: مرباهای توصیه شده، پوره سیب، سس سالاد (کم‌چرب) و زله (با میوه‌های توصیه‌شده)

▪ پرهیزکردنی: سس گوجه‌فرنگی، انواع ترشی

مکمل‌ها:

▪ ویتامین "ب": جگر، گوشت قرمز و سفید، ماهی، سبزی‌های برگ‌ی توصیه شده و میوه

▪ ویتامین "کا": جگر، زرده تخم‌مرغ، کلم بروکلی، اسفناج و چغندر برگ‌ی

▪ ید: غذاهای دریائی، جلبک و نمک یددار (به مقدار کم)

منبع:

"گروه‌های خونی عامل تعیین سلامت و تندرستی"

"دکتر طهمورث فروزین"

دلیر بلوری

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=89309>



اهمیت وجود آب در رژیم غذایی روزانه

به اندازه نیمی از وزن بدن باید در هر روز آب نوشیده شود. آب ترکیبی از دو عنصر هیدروژن و اکسیژن است که اساس مایعات بدن را تشکیل می‌دهد. به گزارش ایسنا آب بیش از دو سوم از وزن بدن انسان را تشکیل می‌دهد. بدون آب انسان ظرف چند روز می‌میرد. تمام سلول‌ها و اعضای بدن برای انجام فعالیت‌هایشان به آب احتیاج دارند. آب مانند روغن گریس عمل می‌کند و ماده اصلی تشکیل دهنده براق و مایعات اطراف مفاصل است. آب دمای بدن را از طریق تعریق تنظیم می‌کند، همچنین با کمک به حرکت غذا در مجاری گوارشی مانع از بروز حالت یبوست و یا باعث تخفیف و کاهش این حالت می‌شود. تعریق يك واکنش طبیعی بدن در پی انجام فعالیت‌های فیزیکی واکنش‌های احساسی یا افزایش‌های محیط و یا علامتی از ابتلا به بیماری است در بسیاری از موارد تعریق کاملاً امری طبیعی است مخصوصاً به دنبال ورزش کردن و یا در صورت افزایش حرارت بدن و یا اگر اتفاقی بیفتد که باعث بروز يك واکنش عصبی مانند عصبانیت، ترس و یا اضطراب شود اگر تعریق با تب، کاهش وزن، ناراحتی سینه، کوتاه شدن تنفس و یا سایر حالت‌های غیرطبیعی فیزیکی شود باید جدی گرفته شود. برخی از عواملی که باعث تعریق می‌شوند عبارت از افزایش دمای هوا، تب، قاعدگی، پرکاری غده تیروئید، کاهش قند خون در فرد مبتلا به دیابت که انسولین یا داروهای خوراکی دریافت می‌کند عفونت‌های مهم و غدد بدخیم تحریکات احساسی یا فیزیولوژیکی ورزش کردن و خوردن غذاهای ادویه‌دار و تند، خوردن برخی داروها و خودداری از مصرف الکل یا مسکن‌های مخدر در صورت اعتیاد قبلی به آنها هستند. بخشی از آب بدن ما از طریق خوردن برخی از مواد غذایی (آن دسته از مواد غذایی که بین ۸۵ تا ۹۵ درصد آب در آنها وجود دارد) تامین می‌شود و بخشی دیگر نیز محصول متابولیسم یعنی سوخت و ساز مواد غذایی در بدن

هستند. اما نوشیدن آب بهترین و اصلی‌ترین منبع دریافت آن است. ما همچنین آب را از طریق نوشیدن مایعات و غذاهای آبیکی مانند سوپ، شیر و آب میوه‌ها به دست می‌آوریم باید توجه داشت که نوشیدنی الکلی و حاوی کافئین مانند قهوه، چای و نوشابه منابع مناسبی برای تامین آب بدن نیستند به این دلیل که ادرار آور بوده و باعث دفع آب از بدن می‌شوند. در مورد میزان مصرف آب لازم برای بدن در هر روز باید متذکر شد که ۶ تا ۸ اونس لیوان یا به اندازه نیمی از وزن بدن باید در هر روز آب نوشیده شود. البته مواد غذایی آبیکی از جمله شیر، آب میوه و سوپ می‌توانند نیاز کامل بدن را به آب تامین کنند. از طرفی همانطور که ذکر شد نوشیدنی‌های کافئین دار برای این منظور اصلاً مناسب نیستند به همراه داشتن یک بطری آب و نوشیدن به دفعات منظم می‌تواند به شما در به دست آوردن میزان آب توصیه شده در طول روز کمک کند. به گفته پزشکان اگر آب مورد نیاز بدن به طور روزانه و به میزان توصیه شده به آن نرسد تعادل میان مایعات بدن بهم خورده و در نتیجه زندگی فرد تهدید می‌شود یکی از این حالت‌های تهدیدکننده از دست دادن آب بدن است به این معنی که بدن آب و مایعات به اندازه‌ای که باید داشته باشد ندارد. این حالت ممکن است در اثر از دست رفتن مقادیر زیادی از مایعات بدن، عدم نوشیدن آب و مایعات به اندازه کافی و یا هر دوی این حالت‌های بروز کند. اسهال و استفراغ از شایع‌ترین عوامل از دست رفتن آب بدن هستند. نوزادان و کودکان به دلیل وزن کمتر بدنشان و نیز گردش سریع‌تر آب و الکترولیت‌ها در بدن بیشتر از افراد بزرگسال مستعد ابتلا به این حالت هستند. افراد پیر و بیماران نیز بیشتر در معرض خطر قرار دارند. پدیده از دست رفتن آب بدن بر اساس این که چقدر آب از بدن دفع شده و یا به بدن برگردانده نشده باشد به ۳ حالت خفیف، متوسط و شدید طبقه‌بندی می‌شود. در حالت شدید زندگی و حیات فرد به خطر می‌افتد. بدن ممکن است به دلایلی از جمله اسهال و استفراغ ادرار بیش از حد در اثر ابتلا به دیابت یا مصرف مدرها تعرق شدید مانند زمان ورزش کردن و نیز در اثر تب آب زیادی از دست بدهد. گاهی هم ممکن است به دلایلی مانند وجود حالت تهوع، از دست دادن اشتها به علت بیماری و گلودرد یا زخم‌های دهان فرد از مایعات به اندازه کافی مصرف نکنند.

<http://vista.ir/?view=article&id=9194>



ایجاد انگیزه برای لاغری

- راه کارهایی برای شروع تغذیه صحیح:
 - کسب آموزش لازم و مشاوره با متخصص تغذیه و شناخت گروه‌های غذایی:
 - در واقع با یک مشاوره صحیح، فرد شناخت خوب و درستی نسبت به گروه‌های غذایی پیدا می‌کند و این امر باعث می‌شود جلوی بسیاری از اشتباهات غذایی گرفته شود. شخص می‌آموزد که مثلاً وقتی پنیر می‌خورد گروه گوشت را مصرف کرده، یا وقتی گردو می‌خورد سهم چربی را استفاده کرده است. تنها با کسب آموزش و مشاوره صحیح می‌توان به این اطلاعات دست یافت.
 - تفکر درباره تغییرات کاربردی مثبت:
 - وقتی شناخت گروه‌های غذایی پیش می‌آید فرد یاد می‌گیرد چه گروه‌هایی باعث چاقی و اضافه وزن می‌شوند؛ مثل چربی‌ها و قندها. پس با شناخت خوب و کافی می‌تواند درست تصمیم‌گیری کند و آگاهانه تغییرات لازم را



انجام دهد.

▪ آغاز تدریجی:

انجام تغییرات باید آهسته و تدریجی باشد، نباید منتظر یک اتفاق غیر منتظره در برنامه غذایی باشیم. یک باره تغییر دادن عاداتها مشکل است. ولی اگر این تغییرات به آهستگی و به تدریج باشد امکان پذیر می‌شود، مثلاً تصمیم بگیریم ابتدا با تصحیح وعده‌های صبحانه شروع کنیم یا تصمیم بگیریم ابتدا هفته‌ای نیم کیلو وزنمان را کم کنیم و انتظار هفته‌ای ۱۰ کیلو کاهش وزن نداشته باشیم.

▪ آگاهی از گزینه‌های مطلوب ترکیبات غذایی:

با شناخت کافی که به کمک شرکت در دوره‌های آموزشی و یا یک مشاوره کسب می‌شود، شخص گزینه‌های بهتر و مطلوب‌تر را به راحتی بر می‌گزیند، مثلاً از بین کربوهیدرات‌ها، کربوهیدرات‌های دیر جذب را انتخاب کند و از بین چربی‌ها، روغن‌های مایع و غیر اشباع را انتخاب کند.

• تقویت انگیزه:

▪ عدم استفاده از برنامه غذایی پیچیده:

بعضی از افرادی که آگاهی خوب غذایی ندارند، مدام منتظر یک برنامه غذایی پیچیده و خاص هستند، در صورتی که با توجه به توضیحات داده شده شخص مطلع به راحتی سهم خود را از گروه‌های غذایی یاد می‌گیرد و به این ترتیب به راحتی می‌تواند نسبت به تنظیم برنامه غذایی خود درست تصمیم‌گیری کند.

▪ در نظر گرفتن اهداف کوتاه مدت:

پس از کاهش تدریجی وزن، در نظر گرفتن اهداف کوتاه مدت می‌تواند برای تغذیه صحیح شروعی تدریجی باشد مثل، کاهش وزن تدریجی یا انجام تغییرات کوچک در وعده‌های روزانه.

▪ یادداشت کردن تغییرات:

این کار را برای افرادی که می‌خواهند قند خونشان را هم کنترل کنند، توصیه می‌کنیم. چرا که یادداشت کردن تغییرات مثبت و مرور آنها به شخص انرژی مجدد می‌دهد و باعث تشویق او به ادامه راه می‌شود. این مسئله برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند نیز کمک خوبی است.

▪ تشویق کردن خود:

با مرور یادداشت‌ها، تشویق هم نیاز است، البته به شرطی که این تشویق روی آوردن مجدد به خوراکی‌های نباشد!

▪ پیدا کردن رقیب و یا الگوی مقایسه در این راه:

این مسئله در ایجاد انگیزه برای شخص بسیار نتیجه بخش است.

بنابراین با توجه به مطالب گفته شده امید است انگیزه‌های کوچکی برای افراد ایجاد شده باشد.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=114640>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ایدئولوژی باریک اندامی یا هر آنچه چربی است باید دود شود و به هوارود

لاغری و باریک اندامی از ارزش های مدرنیته متأخر است.می توان گفت که باریک اندامی یکی از مهمترین شاخصه های سبک زندگی درنیم قرن اخیر





است.

"گروگن" با ارجاع به تحقیق از "پیر بوردیو" می نویسد: "در جوامع غربی باریک اندامی صفت با ارزشی برای زنان تلقی می شود که به وسیله آن، جذابیت، کنترل بر نفس، مهارت اجتماعی، موفقیت شغلی و جوانی، تداعی می شود."

اما روایت های باقی مانده از گذشته نشان می دهد که اساساً چنین

تأکیدی بر "لاغری" نبوده است. مثلاً آثار "چارلز دیکنز"، نویسنده انگلیسی، تمام قهرمانان خوب و نیکوکار او از افراد چاق و تنومند و برعکس، افراد لاغر، مردمانی جنایت کار بودند.

در کتاب "ژولیوس سزار" اثر شکسپیر نیز وضع ظاهری کاسیوس، سزار را ناراحت می کند اما آنتونیوس که می خواهد به او اثبات کند که ترس و واهمه اش بی اساس است، به او می گوید که اگر او از این چاق تر هم بود، همین اخلاق را داشت.

عکس زن های حرمسراهای پادشاهان ایران، بی شک، صریح ترین نماد درباره قبح لاغری و ارزشمندی زیباشناسانه چاقی در گذشته بوده است. بدن زنان در طول تاریخ، محدود و کنترل شده تا با معیارهای زیباشناختی از طریق پوشیدن لباس های تنگ و مخصوص و اخیراً از طریق رژیم های غذایی وحشت آفرین، هماهنگ شود.

به تعبیر فوکو، بدن زنان به عنوان سرمایه ای اجتماعی، تحت تأثیر فشار اجتماعی که ارزش و فرم آن را تعیین می کند، تغییر شکل می دهد و این تغییر شکل به منزلت یا وضع اجتماعی آنان، کمکی شایان توجه می کند.

ساختن اجتماعی "بدن"، بی شک، فرآورده قدرت و دانشی است که بر ذهن و بدن وی اعمال می شود. جالب این که این اعمال قدرت برای تغییر بدن در جهت ارزش اجتماعی حاکم و حفاظت از عدم تخطی آن، برعهده خود "زن" است. در جامعه، زنان بعد از مدتی، خود اصلی ترین سوژه مراقبت از خود می شوند، چرا که مراقبت دایم از آن ها به نحوی که حتی اگر مراقبت کننده (نگرنده = مرد) دیده نشود، آن چنان درونی شده است که خود به بهترین مراقبان خود برای عدم تخطی از لاغری و «فیت» بودن، تبدیل شده اند.

به نظر "برایان ترنر" رشد نظریه های "رژیم غذایی" و جلوگیری از "چاقی" کاملاً همسو با رواج این تلقی است که "بدن" نوعی "ماشین" است که باید منظم کار کند و دارای بدنه ای زیبا باشد.

فرد در دوره جدید، به گونه ای آگاهانه، رژیم غذایی می گیرد و رابطه ای برقرار می کند میان بدن، هویت شخصی (تشخص یا منزلت) و غذا. همواره که غذا می خورد یا خوردنی را می بیند، اولین چیزی که به یاد می آورد "بدن" و "رژیم غذایی" اش است و نه لذت احتمالی از طعم آن خوراکی.

اولین نتیجه تداوم این رابطه سه سویه، شکل گیری "وسواس خوردن" است. افراد وقتی احساس می کنند، چیز بیشتری می خورند که در رژیم غذایی شان نیست، "احساس گناه" می کنند و افسرده می شوند.

مدرنیت متأخر و بدن آگاهی، انسان هایی تولید کرده است که در دریایی از محصولات و خوردنی ها، گرسنگی می کشند تا ماشین بدن شان، بدنه ای جذاب داشته باشد. درواقع آنها معتقدند "هر آنچه چربی است باید دود شود و به هوارود".

منتشره در روزنامه آینده نو

امین بزرگیان

<http://aminbozorgian.blogfa.com/post-۱۹.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=120114>

این تابه‌ها روغن نمی‌خواهند

این روزها هر کالایی که در بازار عبارت رژیمی و ضدچاقی را یدک بکشید، ناخودآگاه طرفداران زیادی پیدا می‌کند و با استقبال خریداران روبه‌رو می‌شود. اگر به‌تازگی سری به فروشگاه‌های ظروف آشپزخانه زده باشید احتمالا ماهی تابه‌های درداری را دیده‌اید که به گفته فروشندگان برای پخت ویز در آنها نیازی به استفاده از روغن نیست و به این ترتیب کالری زیادی از غذای روزانه حذف خواهد شد، به طوری که از آنها به عنوان تابه‌های رژیمی یاد می‌شود که البته قیمت آنها هم بالاتر از انواع عادی است.

این تابه‌ها برای پخت ویز نیاز به روغن ندارند و در شکل‌ها و ابعاد و رنگ‌های مختلف در بازار یافت می‌شوند و نقطه مشترک همه آنها این است که یک سیستم بسته را تشکیل می‌دهند یعنی این تابه‌ها به صورت دوطرفه طراحی شده‌اند که قفل مرکزی مغناطیسی مانع باز شدن در ظرف حین پخت می‌شود و از هر دو طرف می‌توانید ظرف را روی شعله قرار دهید.

اغلب آنها برای گذاشتن روی اجاق‌گاز طراحی شده‌اند اما تعدادی از آنها برقی هستند و تعدادی را نیز می‌توانید در فر قرار دهید ولی به طور کلی می‌توان گفت اکثرشان از جنس چدن هستند اما نوع تفلون آنها نیز در بازار موجود است که به‌نظر می‌رسد نسبت به نوع اول طرفداران کمتری دارد.

• روش طبخ چگونه است؟

سیستم بسته این تابه در شروع پخت موجب می‌شود که غذا اصطلاحاً عرق کند و آب و روغن خود را به طرف پس دهد و به این ترتیب غذا در بخار آب خود پخته و بعد از پخت کامل و تبخیر آب اضافی در روغن خود سرخ می‌شود، به طوری که غذا ضمن مغز پخت شدن، ظاهری سرخ شده و برشته دارد.

البته گروهی از این تابه‌ها قابلیت‌های دیگری نیز دارند یعنی شما می‌توانید علاوه بر پختن و سرخ کردن غذاهای مورد علاقه‌تان آنها را بخارپز و کبابی کنید. شاید این سوال برایتان پیش بیاید که برای سرخ کردن غذاهایی مثل سیب‌زمینی و یا بادمجان که در ترکیب خود، روغن ندارند چگونه باید عمل کنیم؟ جواب ساده است. شما با افزودن مقدار بسیار کمی روغن (حدود یک تا دو قاشق غذاخوری) می‌توانید این مواد غذایی را نیز سرخ کنید زیرا به دلیل تبعیت از روش بخارپز، غذا نمی‌تواند روغن را به درون خود جذب کند و همان مقدار کم روغن افزوده شده به غذا روی سطح را کاملاً می‌پوشاند و آن را سرخ و طلایی می‌کند بنابراین به دلیل طبخ ملایم و همچنین استفاده از آب و روغن خود غذاها برای پختن و سرخ شدن آنها، ارزش مواد غذایی حفظ می‌شود و غذاها طعمی واقعی و دلپذیر خواهند داشت.

• چرا این تابه‌ها این‌قدر پرطرفدارند؟

مهم‌ترین مزیت استفاده از ماهی تابه‌های رژیمی، عدم استفاده از روغن در طبخ غذاها است اما یکی از ویژگی‌های شگفت‌انگیز آنها این است که شما هنگام پخت و پز و سرخ کردن غذاها نیاز به برگرداندن غذا ندارید و کافی است هنگامی که یک طرف غذا سرخ شد، طرف دیگر ظرف را روی شعله اجاق گاز قرار دهید. این موضوع اهمیت زیادی دارد زیرا هم شکل ظاهری غذا حفظ می‌شود و هم اینکه پاشیدن روغن به اطراف و ریختن آن روی پوست‌تان را تجربه نخواهید کرد. یکی از خصوصیات با اهمیت این تابه‌ها، نجسب‌بودن سطح داخلی و حتی بیرونی آنها است چرا که هم غذا به ظرف نمی‌چسبد و هم شستشوی آن آسان است اما گروهی از این تابه‌ها هم در بازار یافت می‌شوند که با وجود نجسب‌بودن لایه بیرونی و



درونی ظرف دسته نسوز ندارند و اگر پادتان نباشد و دسته تابه با شعله گاز تماس پیدا کند، پوشش لاستیکی دسته آب می‌شود و بوی بسیار نامطبوعی در آشپزخانه به وجود می‌آید.

- تابه‌های رژیمی متهم می‌شوند

علاوه بر مزایای گفته شده، این تابه‌های بدون نیاز به روغن، چندان هم بی‌عیب و نقص نیستند. مثلاً اگر به زمان پخت غذا و راهنمای استفاده از تابه توجهی نکنید و غذا بیش از زمان تعیین شده روی گاز بماند، به دلیل نداشتن آب و روغن اضافی، زودتر از ظروف دیگر باعث سوختن غذا می‌شوند و بنا به بسته بودن سیستم پخت و پز، بوی نامطبوع سوختگی در غذا باقی می‌ماند و نمی‌توان به راحتی آن را از بین برد. در عین حال، نوع غیراستاندارد تابه‌ها نیز از جنس نامطلوبی هستند که به وفور هم در بازار یافت می‌شوند و در دمای بالا طعم و بوی ناخوشایندی را در غذا ایجاد می‌کنند. البته این موضوع نمی‌تواند اتهامی جدی برای این تابه‌ها محسوب شود زیرا در مقایسه با سایر ظروف و وسایل پخت و پز مثل مایکروویو، سرخ‌کن و کباب‌پز بسیار خوب عمل می‌کنند. مثلاً پخت غذاهای جامد در مایکروویو تا حد زیادی موجب خشک شدن آنها می‌شود اما غذاهایی که در تابه‌های بدون نیاز به روغن، تهیه می‌شوند، لذیذ و آب‌دار هستند و یا مثلاً سرخ کردن مواد غذایی در سرخ‌کن نیاز به روغن زیادی دارد و حتی اگر در مرحله نهایی از صافی روغن استفاده کنید باز هم روغن و چربی زیاد در بافت غذا باقی می‌ماند، در حالی که شما هنگام استفاده از تابه‌های رژیمی، هیچ روغن اضافی را در بافت غذا نمی‌بینید. کباب‌پزها نیز شکل و طعم واقعی غذا را از بین می‌برند اما غذاهای کباب شده در تابه‌های بدون نیاز به روغن طعم و شکل واقعی خود را حفظ می‌کنند.

- نظر متخصص تغذیه

دکتر امیر بیابانی، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز درباره این تابه‌ها می‌گوید: «مهم‌ترین ویژگی تابه‌های بدون نیاز به روغن این است که با استفاده از فشار بخار آب، غذا را کاملاً مغزیخت می‌کنند و برای سرخ کردن غذا نیاز به استفاده از روغن اضافی نیست زیرا یکی از عمده دلایل چاقی در جوامع امروزی و به ویژه کشور ما مصرف دایم غذاهای چرب و سرخ‌کرده است و کاهش سن سکت قلبی و ابتلا به بیماری فشارخون و چربی خون از عواقب مصرف همین غذاها است و من به‌عنوان یک کارشناس تغذیه، استفاده از این ظروف را به خصوص به آنهایی که از چاقی و بیماری‌های مرتبط رنج می‌برند، توصیه می‌کنم.»

- صرفه‌جویی در وقت؛ مزیت دوم

اگر مهم‌ترین مزیت تابه‌های رژیمی را حذف یا به حداقل رساندن روغن در طبخ غذا بدانیم، بدون شک باید از صرفه‌جویی در وقت به‌عنوان دومین مزیت این تابه‌ها یاد کنیم.

منبع: روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=359985>

 **vista.ir**
Online Classified Service

این تیترهای خوش خط و خال

شما چقدر به نوشته‌ها و مقالات مجلات اعتماد دارید. آیا با خواندن هر مطلبی در هر روزنامه و مجله تحت تاثیر قرار می‌گیرید؟ یا نه سعی می‌کنید با استناد مطلبی را بپذیرید و یا حداقل در مورد صحت موضوع تحقیق کنید؟ و یا اینکه حداقل از يك مجله معتبر مطلبی را می‌پذیرید؟



تحقیقات جدید محققان دانشگاه مینه سوتا نشان می‌دهد بسیاری از اختلالات غذا خوردن در دختران به دلیل خواندن مقالات مجلات است. محققان معتقدند تئیه‌های وسوسه‌انگیز مقالات در برخی از مجلات تغذیه‌ای از جمله اینکه «بدنی که دوست دارید داشته باشید» یا «وزن رویایی خود را به دست بیاورید» که با وعده‌های دلچسب، دختران نوجوان را اغوا می‌کنند، برای سلامت دختران خطرناک است. دخترانی که مدام مجلات و مقالاتی در مورد رژیم گرفتن و کاهش وزن می‌خوانند، در ۵ سال آینده بیشتر دچار اختلالات خوردن می‌شوند.



این قبیل مقالات درباره رژیم غذایی و کاهش وزن که اغلب مورد توجه و علاقه دختران جوان و نوجوان است، می‌توانند در آینده تأثیرات خطرناکی بر روی سلامت دختران داشته باشند.

بر اساس این مطالعات، رسانه‌های جمعی و مطبوعات نقش مهمی در رژیم گرفتن و کاهش وزن دختران دارند. دختران نوجوانی که مشترک چنین مجلاتی می‌شوند بیشتر رژیم می‌گیرند، علایم بیماری لیمیا یا پرخوری عصبی و عدم احساس نارضایتی در مورد بدن در آنها بیشتر است. در یک تحقیق دانشمندان با مطالعه ۲ هزار و ۵۱۶ دانش‌آموز دختر دبیرستانی و ارزیابی قد و وزن آنها و بررسی آنها به مدت ۵ سال بعد دریافتند که رفتارهای کنترل وزن مانند ناشتا ماندن، فرار از خوردن صبحانه و وعده‌های غذایی و احتمال تلاش برای کاهش وزن از راه نخوردن غذا، سیگار کشیدن در این دختران بیشتر است. همچنین قداماتی از جمله مصرف داروهای تهوع‌آور و نیز مسهل سه برابر بیشتر از دخترانی است که این متون را نمی‌خوانند. جالب است که بدانیم چنین رفتارهای تغذیه‌ای در پسرانی که این مقالات را می‌خوانند وجود ندارد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=77709>

 **vista.ir**
Online Classified Service

این رژیم، عضلات شما را تقویت می‌کند

موقع پیاده‌روی، موقع ورزش، و حتی گاهی موقع استراحت، ممکن است عضلات تان بگیرد و گاهی این گرفتگی‌های عضلانی تان ممکن است با درد شدیدی همراه شود که بعضاً قابل تحمل نیست. اما اصلاً چرا دچار گرفتگی عضلانی می‌شویم و آیا این گرفتگی‌ها با برنامه غذایی ما ارتباطی دارند یا نه؟ با دکتر علی کشاورز، متخصص تغذیه، در همین رابطه حرف زده‌ایم...

گرفتگی عضلانی که بیشتر در ورزشکاران و مادران باردار اتفاق می‌افتد، زمانی رخ می‌دهد که عضله دچار اسپاسم شدید شده و در آن وضعیت باقی می‌ماند. دکتر علی کشاورز، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، می‌گوید: «مغز از طریق اعصاب، پیام‌هایی را به عضلات می‌فرستد. وقتی این پیام‌ها



از اعصاب به عضلات رسید یکسری فرآیند مرتبط با حرکت مواد معدنی در داخل و خارج عضله به انقباض آنها منجر می‌شود. از آنجا که سدیم و کلسیم به طور معمول در خارج سلول‌های عضلانی قرار دارند و پتاسیم در داخل سلول است، وقتی پیام از مغز به عضله می‌رسد، کلسیم به داخل سلول‌های عضلانی و پتاسیم به خارج منتقل می‌شوند. این عمل به یک فعالیت الکتریکی در طول عضله می‌انجامد که انقباض عضله حاصل آن است. حال اگر تعادل این املاح به هم بخورد، یعنی کاهش یا افزایش غیر معمول کلسیم، سدیم و پتاسیم در خون (عوامل شروع انقباض عضله و جلوگیری از بازگشت آن به وضع اول شود) دقیقاً موجب شکل گیری چیزی خواهد بوده که ما به آن می‌گوییم گرفتگی عضله.

• گرفتگی عضلانی؛ چرا و به چه علت؟

دکتر کشاورز درباره عوامل ایجاد کننده گرفتگی می‌افزاید: «همان‌طور که گفتیم در صورت به هم خوردن نسبت کلسیم، سدیم، پتاسیم و منیزیم یا افزایش مقدار کلسیم خون نسبت به سایر فاکتورها، گرفتگی عضلات اتفاق می‌افتد. به علاوه موارد دیگری از قبیل مصرف برخی داروهای خاص نظیر داروهای ادرارآور، ورزش کردن به دلیل تجمع اسیدلاکتیک و بارداری به علت اینکه نسبت مواد معدنی در خون به هم می‌خورد و مصرف زیاد از حد برخی مواد غذایی از قبیل لبنیات و مواد غذایی که حاوی کلسیم، سدیم هستند یا مصرف کم میوه و سبزی می‌توانند در بروز گرفتگی عضلانی دخالت داشته باشند.»

• مشکل زنان باردار

یکی از مشکلات شایع زنان در دوران بارداری گرفتگی عضلانی به خصوص در اندام تحتانی است که مصرف ریزمغذی‌ها راه حل آن است. دکتر کشاورز در این باره می‌گوید: «اختلال در خون‌رسانی اندام‌های تحتانی، عدم تعادل بین جذب و دفع الکترولیت‌ها و ویتامین‌ها و عدم دریافت کافی املاح، مادر باردار را مستعد اسپاسم یا همان گرفتگی عضلانی می‌کند.»

او در ادامه می‌افزاید: «اما نکته مهم در پیشگیری از این حالت در زنان باردار این است که عادات غلط غذایی‌شان را به عنوان اولین قدم، اصلاح کنند، یعنی آنکه مادران باردار براساس هوس غذا نخورند و تغذیه‌شان به گونه‌ای باشد که نیازهای روزانه‌شان برطرف شود. اصلاح رفتارهای غذایی و مصرف همه گروه‌ها در پیشگیری از بروز این گرفتگی‌ها موثر است زیرا مادر باردار برحسب وزن قبل از بارداری، قد و استخوان‌بندی نیاز به مواد غذایی مشخصی دارد و روند افزایش وزن نشان‌دهنده تغذیه خوب اوست بنابراین باید به برنامه غذایی در این دوران توجه ویژه داشت.»

• بهترین توصیه‌های غذایی

مواد غذایی بر اساس ارزش تغذیه‌ای که دارند به ۴ گروه عمده تقسیم می‌شوند که هر وعده حداقل باید ۲ گروه از این ۴ گروه را در بر بگیرد:

• گروه نان و غلات که منبع انرژی هستند؛

• گروه لبنیات که پروتئین و کلسیم آنها بسیار بوده و با هیچ گروه دیگری قابل مقایسه نیست (این گروه حاوی ویتامین B۲ هم هست). مصرف این گروه از مواد غذایی بسیار توصیه می‌شود چرا که در صورت عدم دریافت، دچار کمبود کلسیم و ویتامین B۲ می‌شویم که عامل اصلی گرفتگی عضلانی شناخته شده‌اند؛

• گروه گوشت و ماهی که حاوی پروتئین و آهن بوده و عدم مصرف‌شان سبب کمبود ویتامین B۱۲ و کم‌خونی می‌شود؛

• و گروه چهارم که شامل میوه و سبزیجات است، هم موجب دریافت فیبر می‌شود و هم انواع ویتامین‌ها و املاح را به بدن می‌رساند.

دکتر کشاورز خاطرنشان می‌کند: «حال اگر این چهار گروه مواد غذایی را به اندازه استفاده نکنیم یا به نسبت کم یا زیاد مصرف کنیم، تعادل املاح و مواد معدنی موجود در خون و سلول‌های بدن به هم خورده و گرفتگی عضلانی پیش می‌آید بنابراین اصلاح رژیم غذایی راه‌حل اصلی است.»

• مکمل ویتامین E

دکتر کشاورز درباره لزوم مصرف مکمل‌های غذایی برای پیشگیری از گرفتگی عضلات می‌گوید: «اگر رژیم غذایی‌تان صحیح باشد، یعنی از همه گروه‌های غذایی که توصیه شد، مصرف کنید دیگر نیازی به مصرف مکمل‌ها از جمله ویتامین E نیست. اما در ورزشکاران به دلیل اینکه شب قبل از مسابقه مواد نشاسته‌ای و قندی بیشتری مصرف می‌کنند که ذخایر گلیکوژن‌شان بالا برود، در حین مسابقه سوخت ناقص و به دنبال آن مواد سمی در بدن تولید می‌شود و برای از بین بردن این مواد و خنثی کردن آنها ممکن است توصیه شود مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین E، مصرف کنند. فراموش نکنید که منابع غنی این ویتامین، انواع مغزها، روغن‌های گیاهی مثل روغن سویا، بادام، گردو، فندق، ذرت، دانه کتان و زیتون معرفی شده است.»

• خلاصه این‌که

خلاصه این که مصرف چربی را کاهش دهید چرا که رژیم غذایی چرب سبب کاهش جذب منیزیم و افزایش احتمالی دفع آن می شود. مصرف قند را هم کم کنید چون خوردن مواد غذایی شیرین بدن را وادار می کند تا منیزیم را جهت متابولیسم کردن مواد قندی مصرف کند و کمبود این ماده معدنی شکل گیرد. و به عنوان توصیه آخر هم باید گفت که یا به کلی مصرف نوشابه های گازدار را قطع کنید یا مصرفشان را به حداقل برسانید زیرا این نوشیدنی ها حاوی فسفات هستند و ذخایر کلسیم و منیزیم را کاهش می دهند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=371018>

vista.ir
Online Classified Service

باورهای غلط در رژیم غذایی

اگر از آن دسته افرادی هستید که هر رژیمی را - از خوردن گریپ فروت گرفته تا حذف کربوهیدراتها - لااقل یک مرتبه امتحان کرده اید، با تعدادی از باورهای غلط در مورد تغذیه نیز آشنا شده یا آنها را آزموده اید و یا اگر جزو تازه واردین به عالم رژیم و تغذیه صحیح هستید، دانستن این که چه دستورات و توصیه هایی نادرست و کدامها صحیح هستند، میتواند بسیار مفید باشد در اینجا به بررسی تعدادی از مهمترین این باورهای غلط پرداخته ایم:

اگر شب دیروقت غذا بخورید، تمام آن مستقیماً به چربی تبدیل میشود این گفته صحت ندارد. تحقیقات تایید کرده است که اگر کالری دریافتی روزانه شما، متناسب با وزن و سوخت و ساز بدنتان باشد، از خوردن شام دیروقت



یا یک وعده خوراکی قبل از خواب، اضافه وزن پیدا نمیکنید.

برای اطمینان بهتر است مواد غذایی را در طی وعده های متعدد در روز به بدن برسانید و هر ۴ یا ۵ ساعت چیزی بخورید تا بدن و مغز را تغذیه کرده و اشتها خود را کنترل نمایید. اگر دیر شام میل میکنید، مراقب مقدار غذایی که میخورید و تناسب آن با آنچه در طی روز مصرف کرده اید باشید. اگر هم به خوردن یک خوراکی کوچک قبل از خواب یا همراه با برنامه تلویزیونی علاقه دارید، بهتر است مقدار و نوع این خوراکی طوری باشد که کمتر از ۲۵۰ کالری داشته باشد مانند ذرت بوداده ساده، یک مشت بادام، یک موز و یا یک بستنی رژیمی کوچک و ...

میوه و سبزی تازه مغذی تر از انواع فریز شده آن است. لزوماً خیر، گاهی پیش می آید که مواد مغذی میوه و سبزی فریز شده بیشتر هم هست، به این دلیل که گاهی محصولات "تازه" ای که از میوه فروشی تهیه میکنید، ممکن است بسیار کهنه تر از آنچه تصور میکنید باشند.

در واقع مگر در مواقعی که شخص در محلی مانند مزرعه، باغ و یا شهری با محصولات کشاورزی و یا بازار تره بار اصلی شهر زندگی کند، میوه و سبزیجاتی که به دست مردم میرسد معمولاً راه طولانی و حتی بین کشوری را طی کرده و زمان درازی از چیده شدن آنها گذشته و در این مدت تغییرات نور و دما، مقداری از مواد غذایی مهم آنها، مانند ویتامین ث و فولیک اسید را از بین برده است. در ضمن فراموش نکنید که این محصولات چند روزی را هم در یخچال خانه شما میگذرانند!

در چنین مواقعی، مواد غذایی گیاهی فریز یا کنسرو شده، دارای مواد مغذی بیشتری هستند زیرا فاصله زمانی چیده شدن تا فراوری شدن آنها

بسیار کمتر از مدت زمانی است که محصولات تازه بر سر میز خانه شما میرسند. بعضی مواد غذایی گیاهی نیز با فراوری شدن بهتر میشوند، برای مثال گوجه فرنگی، برای تبدیل شدن گوجه فرنگی به رب و سس و یا کنسرو گوجه فرنگی، ابتدا میوه ها پخته میشوند و این مرحله موجب آزاد شدن لیکوپین (lycopene) که یک آنتی اکسیدان موثر در پیشگیری از بسیار سرطانهاست، میشود.

البته شکی نیست که مواد غذایی فراوری شده دارای موارد منفی نیز هستند که به سه دسته اصلی تقسیم میشوند: مزه، بافت و افزودنیها. مزه مواد غذایی فریز یا کنسرو شده کمتر به خوبی مواد تازه است، به خصوص که تولید کنندگان آنها معمولاً عادت دارند به مقابله با طبیعت پرداخته و به این مواد نمک، شکر یا روغن اضافه کنند.

سبزیجات کنسرو شده شهرت بدی به شور بودن دارند و میوه ها و سبزیجات فریز شده هم گاهی حاوی شکر یا چربی اضافه هستند. البته در سالهای اخیر انواع بدون نمک این مواد نیز تولید میشود. پس، اگر مواد تازه واقعا تازه در اختیار دارید، در مصرف آن تردید نکنید و در صورت اجبار به تهیه مواد فریز و کنسرو شده ای بپردازید که بی نمک بودن آن روی بسته بندی ذکر شده باشد.

تمایل به خوردن یک غذای خاص به معنای کمبود یک یا چند ماده غذایی در بدن است.

واقعیت این امر هنوز مشخص نیست. دانشمندان هنوز نتوانسته اند ارتباط مستقیمی میان تمایل یا هوس خوردن یک غذای خاص را به نیاز بدن نسبت به مواد مغذی تشکیل دهنده آن پیدا کنند. در یک آزمایش، افرادی که تمایل دائمی به خوردن شکلات داشتند داوطلب شده و به نیمی از آنان نوشیدنیی ساخته شده از مواد شیمیایی موجود در شکلات و به نیم دیگر قطعه شکلاتی قلابی داده شد. این قطعه شکلات از نظر شکل، طعم و بو مانند شکلات واقعی، اما فاقد مواد مغذی شکلات واقعی بود. نتیجه این که هوس شکلات در افراد گروه دوم برطرف شد اما گروه اول چنین احساسی نداشتند. به این ترتیب، نقطه رضایت مندی از خوردن یک ماده غذایی، با بو، طعم و جنس این ماده هم ارتباط مستقیم دارد.

گاهی هوس خوردن چیزی، به داشتن خاطره و یا احساس خوب نسبت به این خوراکی مربوط است، شما غذایی را که در محیطی دوستانه و دلچسب میل کرده اید، دوست دارید، چون آن فضا را به خاطراتان می آورد، نه به این دلیل که مثلاً آهن بدنتان کم شده باشد.

رژیم آب میوه روش مناسبی برای سم زدایی و لاغری سریع است. خیر! دلیل آن هم واضح است، بدن ما برای پاک شدن و "سم زدایی!" نیازی به کمک ندارد و کلیه ها، کبد و مثانه این کار را به خوبی انجام میدهند. رژیم آب و آب میوه، نه تنها موجب لاغری سریع نمیشود، بلکه شخص را به پرخوری مبتلا میکند.

نوشیدنیها دارای مقدار زیادی شکر هستند که این شکر موجب به کار افتادن روند گوارش شده و با ایجاد اوج و فرودهایی در میزان قند خون، شما را گرسنه خواهد کرد. آب میوه فاقد پروتئین است. این ماده که در دوران کاهش وزن برای بدن بسیار ضروری است، از بافت عضلانی محافظت کرده، سوخت و ساز بدن را افزایش داده و قند خون را کنترل میکند.

برای سریع لاغر شدن بهتر است بر مصرف مواد پروتئینی بدون چربی مانند مرغ، ماهی یا سویا همراه با مقدار زیادی سبزیجات و مقدار متعادل میوه تازه و غلات کامل متمرکز شوید مقدار زیادی آب بنوشید.

مواد غذایی خاصی مانند گریپ فروت، کرفس یا سوپ کلم، چربی را میسوزانند و موجب کاهش وزن میشوند.

داستانهای زیادی در این باره وجود دارد که هیچ پایه و اساس علمی ندارند. درست است که چنین غذاهایی کم کالری و سرشار از مواد مغذی دیگر هستند، اما چربی را نمیسوزانند. اگر با افزودن گریپ فروت یا کرفس به برنامه غذایی خود وزن کم کرده اید، میتواند به این علت باشد که آنرا جانشین ماده پرکالری دیگری نموده اید.

هنگام رژیم، باید تنها هفته ای یک مرتبه خود را وزن کنیم. این گفته واقعیت ندارد. بررسی و کنترل روند کاهش وزن میتواند بسیار تشویق کننده باشد و بنابر تحقیقات جدید، اشخاصی که علاقمند به کاهش وزن یا حفظ وزن فعلی خود هستند، با روزانه وزن کردن خود، به موفقیت بیشتری دست میابند.

البته ... اگر از دسته افراد وسواسی هستید و با هر روز وزن کردن خود دچار پریشانی میشوید، اصولاً از وزنه استفاده نکنید و برای بررسی روند کاهش وزن خود از اندازه گیری سایز و یا حتی مقایسه عکسهای خود استفاده کنید.

منبع : ایران توریست

<http://vista.ir/?view=article&id=91688>

بایدها و نبایدهای رژیم سبز

هرچند وقت يك بار يك نوع رژيم غذایی مورد توجه قرار می گیرد نظیر اینکه چند سالی است عده ای پس از مدت‌ها گوشتخواری به فواید رژیم سبز پی برده و گیاهخوار شدند. این حرکت که در راستای ترویج رفتار محبت آمیز با حیوانات انجام می‌گیرد علاوه بر فواید بسیار نظیر کاهش بروز انواع سرطان و بیماری قلبی که با مصرف زیاد گوشت قرمز در ارتباطند، مضراتی نیز دارد که درباره اش سخن خواهیم گفت. برخلاف آنچه همگان فکر می‌کنند، گیاهخواری تنها به خوردن میوه و سبزی محدود نمی شود، چندین گروه است که برای خود بایدها و نبایدهایی دارد.

ت: Lacto Vegetarian این گروه در بین غذاهای غیر گیاهی تنها از فرآورده‌های لبنی استفاده می‌کنند.



ت: Ovo vegetarian گیاهخوارانی که فقط تخم مرغ می‌خورند.

Ovo -Lacto vegetarian این دسته از گیاهخواران در بین محصولات حیوانی فقط تخم مرغ و لبنیات مصرف می‌کنند.

lemi vegetarian این گروه، نیمه گیاهخوار بوده و به جز گوشت قرمز از انواع محصولات لبنی، تخم مرغ و ماهی استفاده می‌کنند.

Pesco vegetarian این گروه نیز در میان محصولات غیر گیاهی از لبنیات، تخم مرغ و ماهی تغذیه می‌کنند.

Fruitarians این نوع از گیاهخواران بیشتر از آنکه غذاهای پخته بخورند از میوه و سبزیجات خام استفاده می‌کنند. گروه آخر، گیاهخواران اصیل هستند که Vegan نام دارند و هیچ نوع گوشت و محصول حیوانی مصرف نمی‌کنند.

• فواید رژیم گیاهخواری

یکی از فواید عمده رژیم گیاهخواری در رابطه با بیماری قلبی، کاهش کلسترول در این نوع رژیم است. البته ماهی، مرغ بدون پوست و گوشت قرمز بدون چربی در صورتی که در حد متعادل مصرف شوند، برای بدن ضروری اند و در رژیم نیمه گیاهخواری بسیار توصیه می شود. این رژیم به سبب دارا بودن چربی کمتر از ۳۰ درصد، کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر در برقراری وزن متناسب، دوری از دیابت، سرطان، هیپرتانسیون، بی‌وست و سنگ کلیه بسیار مفید است. البته مشکلاتی نیز دارد که به محدود بودن منابع غذایی مربوط می‌شود. کمبود اسید فولیک، روی، آهن، ویتامین B۱۲ (این ویتامین منحصراً در فرآورده‌های حیوانی یافت می‌شود)، کمبود اسید آمینه ضروری در بدن، وجود فیتات در غلات سیوس دار، اگزالات در سبزیجات سبز تیره و سیترات در مرکبات که باعث کاهش جذب مواد مغذی در بدن می‌شود از مهم ترین مضرات رژیم سبز به شمار می‌رود. گرچه این رژیم در بین روش‌های تغذیه‌ای موجود، سالم ترین روش است ولی اغلب مردم به دلیل عدم آگاهی از منابع پروتئین، ویتامین و املاح معدنی گیاهی از انجام آن سرباز می‌زنند در صورتی که رژیم گیاهخواری شامل مواد غذایی بسیار متنوع بوده که قادر است تمام نیازهای غذایی فرد را تامین نماید. در زیر به برخی از محصولات غذایی که حاوی مواد مغذی و مورد نیاز بدن هستند، اشاره شده است:

کلسیم: سبزیجات برگ سبز، انواع کلم، شلغم، سویا و فرآورده های آن، حبوبات، جوانه و مغزها.

پتاسیم: موز، سیب زمینی و اسفناج.

پروتئین: حبوبات به ویژه عدس و باقلا و نخود، جو دو سر، ذرت، گندم و انواع دانه ها.

آهن: سبزیجات سبز تیره به ویژه اسفناج، عدس، نخود و لوبیای قرمز، زردآلو، انجیر.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10372>

بخورید و وزن کم کنید!

قرص های لاغری، گوشواره های لاغری، انواع کمربندهای لاغری، هیپنوتیزم! و... روش هایی هستند که امروزه برای کاهش وزن در سطح وسیعی به وسیله سایت های اینترنتی و افراد سودجو تبلیغ می شوند و از آنجایی که چاقی یکی از مهمترین دغدغه های بشر امرواست، بیشتر افراد، خواهان استفاده از این وسایل و مصرف داروهای کمک لاغری هستند تا هر چه زودتر به هدف خود دست یابند و بدین ترتیب بدون توجه به مخاطرات مصرف این داروها، فریب افراد سودجو را می خورند.

چاقی عبارت از نبود تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی است که با ذخیره بیش از حد چربی نمایان می شود به عبارت دیگر در افراد مبتلا به این عارضه مقدار انرژی دریافتی از غذا بیش از میزان کالری است که در اثر



سوخت مواد انرژی را در بدن تولید می شود، بنابراین قسمتی از مواد انرژی را تبدیل به چربی شده و در بدن ذخیره می گردد و موجب افزایش وزن و چاقی می شود. باید گفت که برای تجمع چربی در بدن هیچ ظرفیت محدود و معینی وجود ندارد و وقتی که ذخایر سلول های چربی اشباع می شود، بدن شروع به افزایش تعداد سلول های چربی می کند که تعداد این سلول ها هیچ گاه کم نخواهد شد، بلکه فقط پر و خالی می شوند! و از آنجایی که هر کدام از افراد جامعه در شرایط خاص از نظر تفاوت های فردی نظیر سن، جنس، قد، مراحل رشد و بلوغ، وراثت و... قرار دارند، چاق بودن یا نداشتن وزن ایده آل نیز برای هر فرد نسبت به شرایط مخصوص همان فرد در نظر گرفته می شود و به طور قطع نمی توان گفت وزن خاصی وزن ایده آل است.

در عصر حاضر، صنعتی شدن زندگی، از طرفی انسان را از فعالیت های بدنی دور کرده و از سوی دیگر او را به سمت غذاهای آماده، پرچرب و... سوق داده است که این دو عامل در نهایت دست به دست هم داده و اضافه وزن یا چاقی را باعث شده اند. در این میان آدمی با هدف رسیدن به اندام مطلوب، ظاهری زیبا و رسیدن به وزن متناسب، عوارض مصرف قرص های کاهش وزن و استفاده از رژیم های غذایی غیرعلمی، مکمل های تقلبی و دیگر روش های کاذب تبلیغی را به جان می خرد تا از وزن خود کاسته و به اندام ایده آل از نظر خود برسد غافل از اینکه کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل (تناسب وزن و قد) مستلزم رعایت اصول تغذیه خاص خود است. به طوری که حتی نوع چاقی نیز در موفقیت یا عدم موفقیت در پیروی از رژیم لاغری نقش دارد.

اساس رژیم لاغری بر پایه کاهش انرژی دریافتی و افزایش سوخت مواد انرژی را در بدن شخص است. انواع رژیم های لاغری باعث کاهش انرژی دریافتی فرد می شود ولی در مورد افزایش سوخت مواد انرژی را صرفا با ورزش، پیاده روی و به طور کلی فعالیت های فیزیکی، این عمل امکان

پذیر است. نباید از نظر دور داشت که مفهوم رژیم لاغری صحیح، کم خوری و احساس گرسنگی دائم نیست بلکه اساس این رژیم بر مبنای صحیح و متعادل خوردن استوار است و چنانچه انگیزه فرد از رژیم لاغری، برخورداری از سلامت، مقاومت در برابر بیماری ها، کسب شادابی، نشاط و نیروی بیشتر باشد مسلماً در کاهش وزن و رسیدن به وزن نرمال و حفظ سلامت، کاملاً موفق خواهد بود به طوری که به اعتقاد کارشناسان بهترین راه برای کاهش وزن، رعایت رژیم غذایی مناسب و نخوردن برخی مواد غذایی دلخواه فرد است.

متأسفانه امروزه بسیاری از افراد چاق به هنگام مراجعه به پزشک تغذیه، از این ناراحت هستند که مبادا از خوردن مواد غذایی دلخواه خودشان منع شوند. از این رو اکثر این دسته افراد از مراجعه به پزشک صرفنظر کرده و به دنبال میانبرهایی هستند که بدون دردسر وزن خود را کم کنند و یکی از این میانبرها را استفاده از قرص های لاغری می دانند و در حال حاضر مصرف یا عدم مصرف، عوارض و... قرص های لاغری سؤال بسیاری از افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی است.

به طور کلی داروهای به اصطلاح لاغری از طریق چند مکانیسم موجب کاهش وزن می شوند: برخی داروها بر سیستم اشتها و مرکز آن در مغز تاثیر گذاشته و موجب کم خوراک می شوند، برخی دیگر با افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن، موجب لاغری می شوند. دسته ای دیگر، با افزایش دفع آب بدن، به کاهش وزن کمک می کنند و گروه دیگر هم موجب کاهش جذب چربی شده و با دفع چربی مصرف شده، مانع اضافه وزن می گردند.

لازم به ذکر است هم اکنون تنها تعداد معدودی از قرص های موجود در بازار توسط سازمان غذا و دارو FDA تأیید شده اند و مصرف آنها تنها برای مدت کوتاهی (چند هفته و حداکثر چند ماه) و آنهم تحت نظر پزشک متخصص و اغلب برای افراد بسیار چاق (افراد با نمای توده بدن بیش از ۳۰) که هیچ بیماری خاصی نداشته باشند یا افرادی که در اثر اضافه وزن و چاقی مبتلا به بیماری های خاص- نظیر فشار خون بالا و دیابت- شده اند مجاز است چه در غیر اینصورت استفاده نابجا از داروهای لاغری برای سلامتی بدن مضر است زیرا تداخلات غذا و دارو ممکن است عوارض غیرقابل جبرانی را در درازمدت برای فرد مصرف کننده ایجاد کند. همچنین برخی تحقیقات پزشکی نیز نشان می دهد که انواع قرص های کاهش وزن یا بی اثر هستند یا اثر آنها بسیار کوتاه مدت است و پس از قطع دارو، وزن شخص به حالت اولیه باز می گردد همچنین در بسیاری از افراد، عوارض جانبی مصرف دارو (افزایش ضریان قلب- افزایش فشار خون- تعرق زیاد- یبوست- کم خوابی- تشنگی زیاد- گیجی و سردرد- اضطراب- خشکی دهان- نفخ- تکرر دفع- مدفوع چرب و...) باتوجه به نوع و مقدار داروی مصرفی بروز می کند که گاهی این عوارض بقدری شدید است که می توان گفت، دارو به جای اینکه بیماری چاقی را درمان کند، بیماری دیگری را هم به وجود آورده است.

بد نیست بدانید که رژیم های حاوی انرژی بسیار پایین هم که منجر به کاهش سریع وزن می شود موجب کاهش قدرت ایمنی بدن و آمادگی ابتلای شخص به انواع عفونت ها و بیماری ها می شود و افرادی که به سرعت و به مقدار زیادی وزن کم می کنند آسیب پذیری خیلی بیشتری در برابر بیماری ها دارند. از لطمه های دیگری که کاهش سریع وزن ایجاد می کند، کاهش قدرت ارتجاعی و شل و چروک شدن پوست است، همچنین عضلات استحکام و قدرت ارتجاعی خود را از دست می دهند که این امر موجب شل شدن و افتادگی آنها می شود. این اختلال نهایتاً منجر به پیری زودرس می شود و این امر به خصوص در خانم هایی که از رژیم لاغری غلط استفاده کرده و به سرعت کاهش وزن پیدا می کنند به وضوح مشاهده می شود.

در پایان باید گفت که کاهش وزنی معادل ۲ تا ۴ کیلوگرم در ماه ایده ال بوده و برای رسیدن به این میزان پیشنهاد می شود:

- نیم ساعت قبل از وعده های اصلی غذا یک لیوان آب بنوشید.

- قبل از اینکه کاملاً سیر شوید از خوردن دست بکشید.

- غذا را در دفعات بیشتر و حجم کمتر بخورید تا بدنتان انرژی بیشتری بسوزاند

- همیشه همراه ناهار و شام سبزی و سالاد میل کنید (سالاد را قبل از شروع غذا بخورید)

- مصرف تنقلات پرکالری مانند چیپس، کیک، شکلات، شیرینی و... را به حداقل برسانید.

- آهسته غذا بخورید و آن را خوب بجوید (۱۵ دقیقه لازم است تا مغز پیام سیری را دریافت کند)

- ایستاده و سرپا غذا نخورید.

- حتماً صبحانه میل کنید هر چند مقدار آن کم باشد.

- به همراه یک دوست (همسر خود) رژیم بگیرید تا در کاهش وزن و نیز حفظ وزن مناسب موفق تر باشید

- روزی ۳۰ دقیقه ورزش منظم یا یک ساعت پیاده روی (دو آهسته) را فراموش نکنید.

با انجام کارهای فوق می توانید بعد از مدت کوتاهی آثار کاهش وزن را در بدن خود ببینید و یقین پیدا کنید که هم می توان خورد و هم وزن کم کرد.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=364061>



بخورید، لاغر شوید

بدون رژیم لاغر شوید. هفته ای ۷ کیلو وزن کم کنید! کمربند ما تنها درمان چاقی شما! جدیدترین و بدون عوارض ترین قرصهای لاغری و... شما چطور لاغر می شوید؟

تا به حال کدام یک از روشهای تبلیغ شده در رسانه ها را به کار برده اید؟ نتیجه ای هم داشته؟

مساله داروهای لاغری که این روزها تبلیغات زیادی هم برای ترویج آنها صورت می گیرد، سوال بسیاری از افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی است.

مطمئنا شما هم با این قبیل داروها در جاهای مختلف برخورد کرده اید و این سوال برایتان مطرح شده که آیا واقعا داروهای لاغری موثرند؟

در مورد اثرات داروهای مختلف لاغری و ضدچاقی اخبار ضد و نقیض بسیاری موجود است. تبلیغات مختلف، از اثرات مفید این داروها و کاهش وزن بدون تحمل گرسنگی صحبت می کنند؛ ولی پزشکان عقاید مخالفی دارند.

تحقیقات پزشکی و بررسی های آماری روی افرادی که این داروها را مصرف کرده اند، نشان می دهد این داروها یا بی اثر هستند، یا اثر آنها بسیار کوتاه مدت است و پس از قطع دارو، وزن شخص به حالت اولیه باز می گردد.

در واقع مصرف داروها باید همراه با رژیم غذایی و انجام فعالیت ورزشی باشد تا اثر آن ماندگار شود. در بسیاری از افراد بروز عوارض جانبی مصرف دارو به جای حل بیماری چاقی، بیماری دیگری را به ارمغان می آورد.

در حقیقت استفاده از این داروها به تنهایی برای کاهش وزن به هیچ عنوان یک راه درمان اصولی نیست و فرد چاق برای لاغر شدن حتما احتیاج به رژیم غذایی مناسب تحت مراقبت یک رژیم درمان و فعالیت بدنی منظم دارد.

• 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.

• بخوریم؟

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

• واقعا لاغر می شویم؟

با مصرف این داروها، چربی خورده شده در روده شکسته نشده و یا جذب آن مختل می شود. به طور کلی استفاده از این داروها به همراه رژیم غذایی موجب کاهش وزن به میزان ۲ تا ۱۰ کیلو در مدت یک سال شده اند.

در افراد مختلف با شرایط بدنی متفاوت، پاسخ به این داروها یکسان نیست، در ضمن هیچ دستور مشخصی وجود ندارد که چه میزان از قرص تجویز شده موثر است و پزشک تنها با توجه به اطلاعات و تجربیاتش میزان مورد نیاز را تعیین می کند.

افرادی که بسیار چاق هستند، با مصرف مداوم از این داروها به مدت ۶ ماه می توانند تا ۱۰ درصد وزنشان را کاهش دهند و این میزان کاهش وزن بسیار با اهمیت است و از ابتلای آنها به فشارخون، دیابت و دیگر بیماری های مزمن جلوگیری می کند.

در عین حال تحقیقات زیادی در مورد اثرات جانبی یا اثر بعدی ناشی از مصرف این داروها انجام نشده است. از عوارض دیگر این داروها ایجاد نفخ، تکرر دفع، دفع چربی و غیره است.

در صورتی که با مصرف این داروها عوارضی مثل سوزش قلب، عادت ماهانه همراه با درد، ورم بدن در قسمت پا و مچ، آکنه و احساس سرما بروز کرد، بسرعت مساله را با پزشک معالجتان در میان بگذارید.

کسانی که دچار فشارخون نامنظم، بیماری قلبی، تپش قلب یا سابقه سکته هستند نباید از داروهای فوق استفاده کنند و کلیه کسانی که از این دارو استفاده می کنند، باید فشارخونشان را کنترل کنند.

در صورتی که قصد استفاده از داروهای لاغری را دارید و یکی از شرایط زیر در شما وجود دارد، حتما این مساله را با پزشک در میان بگذارید:

(۱) اعتیاد: برای فعالیت مناسب دارو، احتیاج به شرایط خاصی است که اعتیاد نداشتن یکی از آنهاست.

(۲) اگر با مصرف قرص، وزنتان تغییری نکرد و دچار ثبات وزن شدید.

(۳) در صورتی که اثرات جانبی ناشی از مصرف قرص در شما بروز کند.

• عوارض جانبی مصرف داروهای لاغری

در صورتی که این داروها بیش از اندازه مصرف شوند یا مصرف بیش از چند هفته طول بکشد، عوارض زیر بروز می کند: افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، تعرق زیاد، یبوست، کم خوابی، تشنگی زیاد، گیجی، پربودن بینی، سردرد، اضطراب و خشکی دهان.

• حفظ وزن کاسته شده

اثر این داروها کوتاه مدت است. اگر فرد بخواهد پس از کاهش وزن برای مدت طولانی ثابت بماند، باید در تمام مدت مصرف قرص، عادت غذایی اش را تغییر دهد و فعالیت ورزشی منظمی داشته باشد تا پس از قطع دارو به وزن اولیه بازنگردد.

• داروهای ضدآشته چگونه عمل می کنند؟

این داروها شرایطی را در بدن به وجود می آورند که فرد احساس گرسنگی نکند. به این صورت که باعث تولید بیشتر هورمون سروتونین و یا کاتکول آمین می شوند.

این دو هورمون تولید شده در مغز، بر رفتار غذایی فرد اثر گذاشته و با افزایش تولید آنها فرد احساس سیری و پری می کند.

داروهای ضدآشته برای همه افراد توصیه نمی شوند، افراد مسن و کودکان نباید از این داروها استفاده کنند. در صورتی که می خواهید از داروهای لاغری استفاده کنید، حتما پزشک را از شرایط جسمی تان مطلع سازید؛ این که باردار یا شیرده هستید، حساسیت خاصی دارید و یا تحت درمان با داروی دیگری هستید یا در صورتی که مبتلا به دیابت، فشارخون، بیماری قلبی، صرع، بیماری کلیوی، اعتیاد، تیروئید پرکار، افسردگی، سردرد میگرنی و فشار چشم هستید، حتما پزشک خود را مطلع کنید.

در ضمن فراموش نکنید که تنها تحت نظر دکتر از داروهای لاغری استفاده کنید.

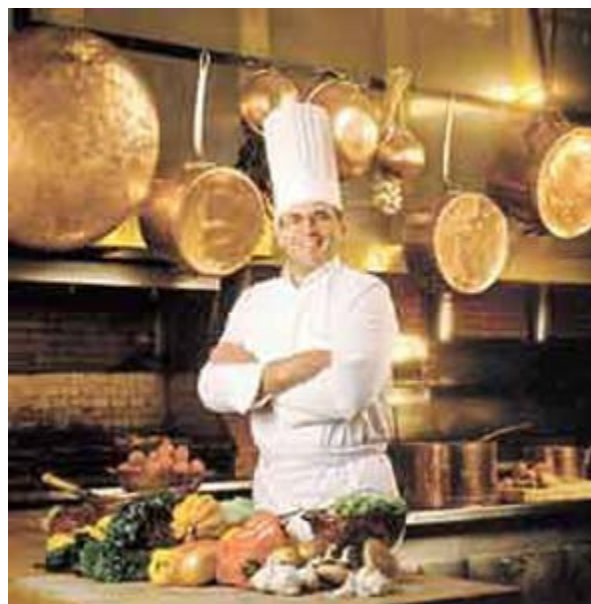
مترجم: بهاره صفوی

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=89362>

بدن سالم، ذهن سالم

حالا دیگر باید از آینه های فدی فرار کرد. آثار پرخوری از هر زاویه ای که نگاه کنی مشهود است. از توی آینه از پس این حجم چندش آور پیه و چربی هم می شود فهمید که شصت، هفتاد درصد عروقی که به قلب منتهی می شوند گرفته است. کره، گوشت، برنج، نشاسته و خوردن از پی خوردن و تنبلی و بی حوصلگی و بی حالی مرا به مرز سخته ای جانکاه رسانده اند. يك صداپی مثل وجدان- یا همان پلیس شخصی- توی گوشم می پیچد که لااقل دخانیات را تعطیل کن، به جای ورزش پیاده روی کن به خودت انرژی مثبت بده، به جای پروتئین های حیوانی، سبزیجات بخور، صبح ها، ناشتا يك لیوان آب گریپ فروت سر بکش، بعد يك لیوان شیر و بعد يك کف دست نان و کمی پنیر رژیمی. دور نوشابه ها را دور چربی ها را دور چای پررنگ و قهوه تلخ را خط قرمز بکش و خودت را ببند به ویتامین C یا A یا B یا هر ویتامین مفیدی که هست. کم برای دخانیات جایگزینی مفید پیدا کن و خودت را از این وضع اسف باری که در آن افتاده ای نجات بده. خودت را بازسازی کن.



کاری ندارد که. خیلی سریع اندام قناست سر فرم می آید. این شکم لامصب تو می رود و این لایه های چربی می سوزند و این دور چشم سیاه سفید می شود و... خدا را چه دیدی شاید آن عروق گرفته هم مثل لوله فاضلابی که با چننه باز می شود، باز شدند و مقدمات سخته برچیده شدند. سلامتی بازیافتنی است، اندکی اراده و تصمیم تو را به محدوده سلامتی می رساند. شهر سالم، بدن سالم، ذهن سالم.

اما اوضاع به همین سادگی هم نیست که جناب پلیس درون می گوید. برای سالم شدن و حتی سالم ماندن بیش از اندکی اراده لازم است. اراده دست از غذا شستن و قبل از سیری از سفره دور شدن، از جنس همان اراده هایی است که با آن انقلاب می کنند یا جنگی بر پا می کنند که هیچ نتابنده ای نمی تواند جلوی وقوع آن را بگیرد. من ترجیح می دهم نه با رژیم سفت و سخت که با انواع قرص های لاغری و جوشانده های ظاهراً مفید این هیکل برآمده را به حال و روز اولش برگردانم. شاید بگویید عوارض دارد، اما هر که را طاووس خواهد/ جور هندوستان کشد. کمپانی های داروسازی زرنگ اند.

اگر فردا روزی عوارض خطرناکی از بابت قرص های لاغری عارض شد یقیناً قرص های جدیدتری برای مقابله با این عوارض به بازار عرضه می کنند. يك چیز دیگر هم هست و آن اینکه وقتی باب های لذت بسته می شوند، یا وضعیت آنها مختل می شود، آدمی به سفره و غذا و طعم و مزه و پرخوری پناهنده می شود. برای تناسب اندام بهترین راه پناهنده شدن به جهان لذت هایی جز اکل و شرب است. اگر به چنین جهانی راه یافتید جای نگارنده سطور را نیز خالی کنید. اما غذا، دمپختک ها انواع و اقسام دارند. يك نوع آنها دمپختک با لپه باقلا است و نوع دیگر آنها با سیب زمینی و گوجه فرنگی است. اگر خدا بخواهد برای دستور امروز همین نوع اخیر را خدمت تان شرح می دهم. معطل عرایض من نمایند فی الفور پیازها را بشویید و پوست بکنید و حلقه حلقه کنید و توی روغن بریزید تا داغ شوند. در این فاصله چند سیب زمینی را به قطعات کوچک- مثلاً اندازه حبه قند- تقسیم کنید. سیب زمینی انواع و اقسام دارد. بعضی سیب زمینی ها نه رنگ دارند، نه مزه. نه سرخ شده شان خو شمه است نه آب پزشان و نه کبابی شان. سیب زمینی هایی هم هستند که داخل شان مثل بستنی زعفرانی رنگ دارد و به اندازه سیب درختی طعم و مزه دارند. سیب

زمینی های پشندی و اسلامبولی از این نوع اند. برای دستور امروز بهترین سیب زمینی همین اسلامبولی پوست نازک خوش طعم است اما هر نوع سیب زمینی که دارید، چنان که خدمت تان عرض کردم پوست بکنید و قطعه قطعه کنید. پیازها را که تغییر رنگ دادند و تقریباً طلایی شدند، فلفل و زردچوبه و دارچین و اندکی پودر کاری و گرد غوره و اندکی پودر سیر، را به آنها اضافه کنید و بعد سیب زمینی ها را روی پیازها بریزید و هم بزنید. قبل از همه این کارها شما چند تا گوجه فرنگی را با رنده یا دستگاه های برقی و دستی میکسر رنده کرده اید و مثل آب گوجه فرنگی آماده در گوشه ای گذاشته اید. من به هیچ وجه توصیه نمی کنم که از «آب گوجه فرنگی» های آماده استفاده کنید. آنها مصارف دیگری دارند که به بحث ما مربوط نمی شوند. وقتی سیب زمینی ها هم لابه لای پیازها اندکی داغ شدند، حالا آب گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید. یک قدری که غلیظ شد، یکی دو لیوان آب هم رویش بریزید و هم بزنید که ته نگیرد. (زیاد هم نزنید که سیب زمینی ها خرد نشوند) بعضی ها که با رب دشمنی ندارند. به این محلول یکی دو قاشق رب هم می زنند. من جزء این بعضی ها هستم، اما طرفداران نهضت رب زدایی همه چیز را قدری کم رنگ می پسندند. همه چیز بستگی به ذائقه شما دارد. اما هر چقدر هم که ضارب باشید نباید از زعفران غفلت کنید. اول اندکی آب غوره روی محلول داخل قابلمه بریزید و چند دقیقه بعد زعفران را به شیوه سنتی به آن اضافه کنید. همه این کارها را که کردید پیمانه های برنج پاک شده و خیس خورده را اضافه کنید و هم بزنید و احیاناً اگر آب کم دارد از آب مضایقه نکنید. ضمناً نمک هم فراموش تان نشود. در قابلمه را باز بگذارید که آب تبخیر شود و مطابق دم کردن کته، «دم کنی» را در قابلمه بگذارید و شعله را پایین بکشید و بگذارید این مانده زمینی دم بکشد. دم کشیدن دمپختک کار سختی نیست و خیلی هم طول نمی کشد، اما این غذا نیاز مبرم به ته دیگ «گلدن رد» دارد. یک کمی با شعله ها بازی کنید که ته دیگ به غذا ضمیمه شود. نصف قالب کره روی غذا بیندازید و به کمک مهمانتان سفره را بیندازید. چاشنی این غذای دل انگیز هم می تواند ترشی کلم و ترشی بادمجان باشد و هم می توان از ماست یا سالاد شیرازی استفاده کرد. این غذا را می شود تا سر حد مرگ خورد و لذت وافر برد و به واسطه آن به دنیا و مافیها پشت کرد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10101>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بدن، خود را با پرخوری تطبیق می دهد

به نظر می رسد بدن به راحتی به تغییرات محیطی عادت می کند که این کار برای حفظ بقاست. بسیاری از کارشناسان تغذیه نمی دانند که بدن حتی به دریافت غیر معمول غذا نیز عادت می کند که می تواند به شکل پرخوری یا کم خوری باشد.

به عنوان مثال اگر غذای کافی برای خوردن در دسترس نباشد، متابولیسم بدن به تدریج کاهش می یابد، در نتیجه برای رشد و نگهداری بدن به انرژی زیادی نیاز نخواهیم داشت و می توانیم با مقدار کمی غذا زنده بمانیم.

در کشورهای غربی، به علت دسترسی فراوان به غذا، پرخوری به صورت یک معضل سلامتی در آمده است. بعضی افراد با پرخوری بیش از حد، دچار چاقی می شوند. البته باید گفت که اگر بدن به پرخوری عادت نمی کرد و



خود را با آن تطبیق نمی داد، بیشتر افراد چاق، خیلی سنگین تر از وضع کنونی می شدند.



• چگونه بدن، خود را با پرخوری تطبیق می دهد؟

وقتی ما زیاد غذا می خوریم و وزن اضافه می کنیم، بدن را وادار به ایجاد تغییراتی می کنیم. می توان گفت این تغییرات محصول فرعی افزایش وزن است که شامل موارد زیر است :

(۱) تمامی وزن اضافه شده به صورت چربی نیست، بلکه قسمتی از آن به شکل پروتئین ساخته شده در سلول هاست. در نتیجه بافت عضلانی بدن افزایش می یابد. افزایش بافت عضلانی، متابولیسم بدن را افزایش می دهد؛ در نتیجه کالری بیشتری می سوزانیم.

(۲) بدنی که از نظر وزنی سنگین تر است، نیاز به انرژی بیشتری برای حرکت و جا به جایی دارد، یعنی در هر حرکتی، انرژی بیشتری می سوزاند. فردی که چاق شده است هنگام راه رفتن در منزل، خیابان یا محل کار، بالا و پایین رفتن از پله ها و انجام بسیاری از کارهای بدنی، انرژی بیشتری نسبت به قبل می سوزاند.

(۳) هنگامی که مقدار زیادی غذا می خوریم، نیاز به انرژی بیشتری برای هضم و جذب مواد مغذی آن داریم. به این معنا که با بیشتر خوردن غذا، به علت اثر گرمایی آن، انرژی بیشتری می سوزانیم.

با توجه به سه مورد بالا می توان گفت وقتی بدن انرژی بیشتری می سوزاند، خیلی به وزن فرد اضافه نمی شود؛ یعنی بدن در همان وزن اضافه شده ی قبلی باقی می ماند.

چرا کالری های اضافی روی هم جمع نمی شوند؟

افرادی که وزنشان به تدریج و بعد از سال ها پرخوری همچنان اضافه می شود، مطمئناً هر روز کالری بیشتری نسبت به قبل دریافت می کنند یا از فعالیت بدنی شان کم می شود و یا اضافه شدن وزنشان به هر دو دلیل است.

بعد از افزایش وزن، اگر مقدار کالری اضافی که مصرف می کنید ثابت باشد، روند افزایش وزن شما کند می شود. به عنوان مثال اگر نیاز واقعی شما برای حفظ وزن مناسب ۲۰۰۰ کالری باشد و شما چندین سال ۳۰۰۰ کالری مصرف کنید، مطمئناً وزنتان زیاد می شود. اما لازم است بدانید که بیشترین مقدار افزایش وزن در طی ماه های اول صورت می گیرد و بعدها تقریباً متوقف می شود. دلیل توقف روند افزایش وزن این است که تغییرات فیزیولوژیکی در بدن، بین انرژی مصرفی و انرژی که می سوزد، تعادل برقرار می کند و بدن شما برای حفظ وزن اضافه شده، روزانه به ۳۰۰۰ کالری نیاز خواهد داشت.

بنابراین افرادی که وزنشان به تدریج و بعد از سال ها پرخوری همچنان اضافه می شود، مطمئناً هر روز کالری بیشتری نسبت به قبل دریافت می کنند یا از فعالیت بدنی شان کم می شود و یا اضافه شدن وزنشان به هر دو دلیل است. به عبارت دیگر، هنگامی که یک کیلوگرم به وزن بدن اضافه می شود، برای افزایش وزن بیشتر، باید غذای بیشتری مصرف شود.

به عنوان مثال، نیم کیلوگرم چربی ذخیره شده در بدن دارای ۳۵۰۰ کالری است، بنابراین اگر روزانه ۵۰۰ کالری کمتر مصرف کنید، هفته ای نیم کیلوگرم ($7 \times 500 = 3500$) از وزن بدنتان کاهش می یابد.

اما بعد از مدتی، روند کاهش وزن، آهسته و در نهایت متوقف می شود. در این هنگام وزنتان دیگر کم نمی شود، زیرا بین انرژی که می سوزانید تعادل برقرار می شود، در نتیجه دچار کمبود انرژی نمی شوید.

• چگونه چربی های خود را کاهش دهیم؟

هرگز برای کاهش وزن، یک مرتبه غذای خود را خیلی کم نکنید، چون با این عمل مقدار زیادی از عضلات خود را از دست می دهید.

حال که فهمیده ایم بدن ما می تواند خود را نسبت به تغییرات غذایی تطبیق دهد، برای کاهش وزن بایستی به طور دقیق برنامه غذایی خود را تنظیم کنیم.

به یاد داشته باشید، هرگز برای کاهش وزن، یک مرتبه غذای خود را خیلی کم نکنید، زیرا در این صورت غیر از چربی ها، مقدار زیادی از عضلات شما کاسته می شود. بلکه سعی کنید به تدریج و به آرامی هر هفته مقدار کمی از کالری مصرفی خود را کاهش دهید. در این صورت بدون اینکه توده عضلانی خود را از دست بدهید، بدن فرصت کافی برای سوزاندن چربی های ذخیره شده دارد؛ زیرا با حفظ عضلات، متابولیسم بدن همچنان بالا می ماند و می توان برای چندین ماه بعد هم چربی های اضافی را سوزاند.

• نکات مهم:

هدف از ارائه این اطلاعات و مطالب علمی، کمک به افراد سالم و بزرگسال برای کاهش وزن است و هیچ توصیه پزشکی را در بر ندارد. همچنین این مطالب برای خانم‌های باردار و شیرده و افراد زیر ۱۸ سال تنظیم نشده است.

اگر مبتلا به بیماری هستید یا احتمال می‌دهید بعدها دچار بیماری شوید، قبل از شروع هر نوع رژیم غذایی و برنامه ورزشی برای لاغری، باید با پزشک خود مشورت کنید.

ضمناً توجه داشته باشید که هر نوع برنامه ورزشی یا رژیم لاغری برای کاهش وزن، بایستی به آرامی شروع شود.

منبع: سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=95287>



برای افزایش اشتها چه باید کرد؟

فردی که دچار کمبود یا فقدان اشتهاست، خیلی کمتر از حالت معمول غذا می‌خورد. کمی اشتها معمولاً به دلیل هضم کم مواد غذایی است. با جویدن طولانی غذا و نوشیدن مایعات سرد این حالت بدتر می‌شود. گاهی اوقات هم به دلیل عوامل روحی است.

عمل هضم به دلیل نفخ و گاز معده، کاهش حس چشایی و تنفس بد کاهش می‌یابد که معمولاً باعث کمبود انرژی مورد نیاز بدن می‌شود.



کاهش اشتها باعث کاهش وزن می‌شود. پس یکی از راه‌های افزایش وزن در افراد لاغر، افزایش اشتهاست.

کاهش اشتها می‌تواند به دلیل عوامل زیر باشد:

- اشکال در بلع مواد غذایی
- استفراغ و تهوع
- تغییر یا کاهش حس چشایی
- احساس سیری
- رشد تومور
- افسردگی
- درد

در بیشتر موارد، کاهش اشتها مشکل ثانویه است یعنی اختلال در سلامتی بدن، باعث کاهش اشتها می‌شود.

• برای افزایش اشتها چه کاری باید انجام داد؟

- سعی کنید هر روز ۳ وعده غذایی کامل و ۳ میان وعده داشته باشید.
- بین وعده‌های اصلی غذایی، چیزی نخورید.
- برای افزایش هضم غذا و اشتها، می‌توانید یک وعده را مصرف نکنید تا برای خوردن وعده بعدی، اشتهاهای بیشتری داشته باشید.

- سعی کنید وعده های غذایی خود را در اوقات معینی مصرف کنید؛ یعنی برنامه غذایی مشخص و سر ساعت داشته باشید. مثلاً صبحانه را در ساعت ۷ صبح ، ناهار در ساعت ۱۲ و شام در ساعت ۷ شب. همچنین اگر اشتهاى شما برای صرف وعده اصلی کاهش نمی یابد ، می توانید دو میان وعده ، یکی در ساعت ۱۰ صبح و یکی در ساعت ۴ بعد از ظهر و نیز قبل از خواب میل کنید.
- تا جایی که می توانید، غذا بخورید. با اشتهاى زیاد غذا بخورید، زیرا تفکر شما در هضم و جذب غذا بسیار مؤثر است.
- به غذا به عنوان بخشی از درمان بیماری خود نگاه کنید؛ یعنی نگوئید میل ندارم. فکر کنید دارو مصرف می کنید.
- حتماً صبحانه بخورید.
- غذاهای خوشمزه را با فاصله زمانی کم و هر بار به مقدار کم مصرف کنید.
- غذاهای پر کالری مصرف کنید که به راحتی خورده می شوند؛ مثل انواع دسر، ژله ، بستنی ، ماست و شیر پرچرب، شیرموز و شیرکاکائو .
- غذا را سرد یا با دمای معمولی بخورید تا طعم و بوی آن را کاهش دهد.
- کاری کنید اوقات صرف غذا دلپذیر و خوشایند باشد.
- در منزل همراه با اعضای خانواده و در خارج از منزل با دوستان خود غذا بخورید.
- بعد از تمام شدن غذا، آب و سایر نوشیدنی ها را بنوشید، زیرا نوشیدن مایعات در موقع صرف غذا باعث می شود خیلی زود احساس سیری کنید.
- قبل از صرف غذا، یک ساعت ورزش کنید ، ولی سنگین نباشد.
- کارهایی را که نباید انجام دهید :
- خودتان را مجبور به خوردن نکنید.
- کاری نکنید که این کم اشتهاى، روابط شما را با سایر خانواده اتان تحت تاثیر قرار دهد.
- اشتها آورها :
- اگر هنوز هم دچار بی اشتهاى بودید، می توانید از مواد زیر برای افزایش اشتها استفاده کنید :
- مقداری زنجبیل تازه را ریز ریز کنید. مقداری آب لیمو ترش و نمک به آن اضافه کنید و آن را بجوید.
- مقدار هل و دارچین و برگ بوی خشک را له کنید و به مقدار مساوی با هم مخلوط کنید. یک قاشق مرباخوری از این مخلوط را بخورید.
- پودر فلفل سیاه، پودر زنجبیل خشک و شکر را با عسل مخلوط کنید و به صورت گلوله در آورید. برای مدتی این مخلوط را در دهان نگه دارید که بی اشتهاى شما را تسکین خواهد داد.
- انار بخورید که می توانید نمک و فلفل سیاه هم به آن اضافه کنید.
- مقداری نمک و پودر زیره سبز را روی آناناس بریزید و آن را بخورید.
- با پزشکانتان مشورت کنید :
- اگر بعد از یک هفته، با وجود انجام روش های بالا، اشتهاى شما افزایش نیافت، به پزشک مراجعه کنید زیرا کاهش اشتها می تواند علامت یک بیماری جدی تر باشد.
- اگر هر یک از علائم زیر را مشاهده کردید، به پزشک خود اطلاع دهید:
- تهوع
- نخوردن غذا به مدت یک روز یا بیشتر
- کاهش وزن به میزان ۵/۲ کیلو گرم یا بیشتر
- احساس درد موقع غذا خوردن
- ادرار نکردن به مدت یک روز کامل
- مدفوع نکردن به مدت دو روز یا بیشتر
- ادرار با فاصله زمانی غیر متناوب، همراه با بو یا سوزش یا خیلی زرد رنگ.
- داشتن حالت تهوع بیش از ۲۴ ساعت

برای کاهش اشتها چه باید کرد؟

افراد چاق، بیشتر اوقات بدون اینکه واقعاً گرسنه باشند، غذا می‌خورند. در حقیقت اشتهاهاى آنها کاذب است، نه واقعی.

در اینجا به ۷ نکته درباره ی شناخت اشتهاى طبیعی و واقعی و کاهش اشتهاى کاذب اشاره می‌کنیم که با استفاده از آنها می‌توانید روش مناسبی را برای خوردن غذاها در پیش بگیرید و از پُرخوری و در نتیجه چاقی جلوگیری کنید.

(۱) تفاوت بین احساس واقعی گرسنگی و احساس کاذب گرسنگی را بشناسید.

وقتی غذا یا هر خوراکی دیگری در دسترس شما قرار می‌گیرد، به خودتان اجازه دهید تا گرسنه شوید، چرا که مقاومت و کنترل در برابر اشتها کار مشکلی برای شما محسوب می‌شود.

(۲) سر ساعات معین غذا بخورید تا متابولیسم بدنتان تنظیم شود.

این مسئله که سعی کنید وعده‌های غذایی خود را منظم کنید، نکته مهمی است. عادت کنید بین وعده‌های غذایی چیزی نخورید، زیرا گرسنگی واقعی شما زمانی ایجاد می‌شود که بین وعده‌های غذایی تان



هیچ چیز دیگری نخورید.

اما بیشتر اوقات چیزهایی پیدا می‌شود که بیشتر از خود غذای اصلی، احساس و اشتهاى شما را برای خوردن، تحریک می‌کند. مواد غذایی را از دسترستان خارج کنید. مثلاً در بین وعده‌های غذایی، روی میزتان مواد خوراکی نگذارید.

(۳) به غذا خوردن خود توجه داشته باشید.

در هنگام غذا خوردن، حواستان را متمرکز کنید. بهتر است هنگام خوردن پشت یک میز بنشینید و از غذایتان لذت ببرید تا اینکه آن را داخل یک سینی قرار داده و روی زانوهایتان بگذارید و مقابل تلویزیون مشغول غذا خوردن شوید.

اگر روی غذا خوردن خود تمرکز نداشته باشید، پیام سیر شدن را برای مغز خود نمی‌فرستید و بیش از حد می‌خورید و چاق می‌شوید. باید هنگام غذا خوردن، برای خودتان یادآوری کنید که سیر شده اید.

(۴) آهسته غذا بخورید.

بعد از ۱۵ دقیقه، مغز پیام سیر شدن را به معده شما می‌رساند و شما دست از غذا خوردن می‌کشید. بنابراین اگر سریع غذا بخورید، معده شما قبل از اینکه مغز از سیر شدن اطلاعی پیدا کند، پُر می‌شود. در آخر متوجه می‌شوید که زیاد خورده اید. پس چاق می‌شوید. بنابراین غذا را آهسته بخورید و هر لقمه را با دقت و به طور کامل در دهانتان بجوید.

(۵) از وسوسه ها بپرهیزید.

اگر فکر می کنید توانایی مقاومت در برابر خریدن و خوردن مواد غذایی را ندارید، خودتان به سوپرمارکت نروید و خرید را به فرد دیگری محول کنید. مواد غذایی را از دسترستان خارج کنید.

مثلا در بین وعده های غذایی، روی میزتان مواد خوراکی نگذارید. اگر می دانید که خوراکی ها را می خورید آنها را در یخچال، فریزر و یا جاهای دیگری قرار دهید.

بعد از ۱۵ دقیقه، مغز پیام سیر شدن را به معده شما می رساند و شما دست از غذا خوردن می کشید. بنابراین اگر سریع غذا بخورید، معده شما قبل از اینکه مغز از سیر شدن اطلاعی پیدا کند، پُر می شود.

(۶) یاد بگیرید که سلامتی خود را با شیوه ی صحیح غذا خوردن بدست آورید.

اشتهایتان را کم کنید. همچنین مقدار غذاهای خود را در هر وعده غذایی کم کنید. اگر در مورد انواع غذاها ولع و تمایل دارید، سعی کنید آنها را نادیده بگیرید.

اگر غذا خوردنتان را تغییر دهید، غذایتان بیشتر می شود. تعداد زیادی از مردم با ولع غذا می خورند، آنها به تمایلات گوناگون غذایی پاسخ مثبت می دهند و هیچ توجهی به نیازهای بدنشان ندارند. بنابراین سلامت غذایی نداشته و چاق می شوند.

(۷) با توجه و آگاهی برنامه غذای خود را تغییر دهید.

مطالعات نشان داده کسانی که از چگونگی تغییر عادات غذایی خود را آگاهی دارند و وعده های غذایی شان را با دقت برمی گزینند، دارای تغذیه سالمی هستند.

<http://vista.ir/?view=article&id=292168>



برای لاغر شدن به عصر حجر باز گردید

امروزه انواع و اقسام رژیم های لاغری مدرن برای افرادی که به دنبال تناسب اندام هستند، توصیه می شود.

اخیرا متخصصان دریافته اند که پیروی از رژیم غذایی که مردمان عصر حجر آن را دنبال می کرده اند، یک شیوه مناسب برای لاغری است که به ویژه در مورد زنان به نتیجه می رسد.

این رژیم سرشار از پروتئین، میوه و سبزیجات است و میزان کربوهیدرات و چربی در آن بسیار کم است.

در عصر حجر مردم بیشتر از پروتئین حیوانی نظیر گوشت، مرغ و به خصوص ماهی استفاده

می کردند و مصرف سبزیجات و میوه ها بسیار قابل توجه بود. این رژیم به



کاهش کالری دریافتی بدن، کاهش فشار خون و ریسک حملات قلبی کمک می کند و در عین حال موجب کاهش وزن می شود.

متخصصان می گویند: امروزه مصرف زیاد مواد غذایی فرآوری شده مملو از افزودنی های شیمیایی به یک عادت تبدیل شده و کربوهیدرات ها نقش مهمی در رژیم غذایی روزانه ایفا می کنند.

این در حالی است که همین غذاها موجب افزایش وزن می شوند. به گفته کارشناسان، رژیم غذایی عصر حجر این مزیت را دارد که در کنار کاهش وزن، میزان آنتی اکسیدانت ها از جمله ویتامین D و C را در بدن افزایش می دهد.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=112002>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برخی از علل شکست در رژیم های غذایی

شاید شما هم از زمره افراد چاقی باشید که بارها رژیم های مختلف درمانی را امتحان کرده ولی در حین دوره رژیم لاغری از ادامه آن صرف نظر کرده اید. بسیاری هم پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه دوباره شروع به پرخوری کرده و به وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن می رسند این مسأله باعث سرخوردگی شده و معمولاً تمایل به ادامه رعایت رژیم غذایی یا شروع مجدد آن از بین می رود. در مطلب زیر به بررسی علل شکست در رژیم های غذایی مختلف پرداخته می شود.

۱- انگیزه رسیدن به وضعیت سلامت جسمی و تناسب اندام:

اولین و مهم ترین انگیزه لازم برای رعایت يك رژیم غذایی علمی و خوب این است که شما هدف خود را از کاهش وزن دقیقاً مشخص کرده و همیشه در طول دوره رژیم غذایی به آن فکر کنید. چاقی منشأ بسیاری از بیماری هاست. امروزه در هر مجله و کتاب و یا سایت اینترنتی که مطالعه می کنید به طور حتم در خصوص مضرات چاقی مطالب بسیاری را مشاهده می کنید.

اگر ما می خواهیم از رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن استفاده کنیم بایستی بدانیم که از منشأ بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کنیم. نظر گرفتن این موارد انگیزه کافی برای رعایت رژیم غذایی جهت رسیدن به يك وزن مناسب همراه با تناسب اندام را می تواند در شخص ایجاد کند.

۲- تعجیل در کم کردن وزن:

بسیاری از بیماران چاق که برای کاهش وزن مراجعه می کنند اولین خواسته شان این است که سریعاً وزن کم کنند. تبلیغات وسیعی هم در این زمینه صورت گرفته و این باعث شده تا بیماران از مسیر اصلی خود منحرف شوند اما باید گفت صرفاً «نخوردن» باعث تحقق آمال و آرزوها نخواهد بود بلکه فرد باید خود را تغییر دهد یعنی عادات غلط غذایی و فعالیت های تغذیه ای خود را عوض کنید و این ترك عادت مستلزم گذر زمان مناسبی است مطمئن باشید اگر در رفتارهای تغذیه ای خود تغییر ندهیم نمی توانید وزن خود را کم کرده و معده يك بافت عضلانی است و مثل همه عضلات دیگر بدن در صورت کار زیاد بزرگتر می شود.

باید سعی کنید با رعایت رژیم غذایی مناسب و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه ای برای يك دوره زمانی کاملاً مشخص کار کمتری از معده خود بکشید و حجم معده خود را كوچك نمایید. نقطه آرمانی شما جایی است که روزی برسد نه اینکه غذایی را "خواهید" بخورید بلکه اصلاً "نتوانید" آن را مصرف کنید. بنابراین تعجیل در کم کردن وزن نه تنها راه موفقی نخواهد بود بلکه عوارض بسیاری از جمله سرگیجه، سردرد، عصبانیت و موارد



دیگر را به دنبال خواهد داشت.

۳- رعایت رژیم های غذایی غیر استاندارد:

امروزه کتب مختلفی در زمینه رژیم نوشته شده است در این کتب روش های آب درمانی، رژیم های گیاه خوار، رژیم های میوه خوار، رژیم بستنی و هزاران مورد دیگر توصیه شده است. علم تغذیه رژیم های تَنک خوار را نفی می کند و پیشنهادش این است که رژیم غذایی مفید و مؤثر رژیمی است که از هر پنج گروه مواد غذایی تشکیل شده باشد یعنی در ترکیبات آن پروتئین، کربوهیدرات (قند و شیرینی)، چربی، ویتامین ها و املاح به طور مشخص و دقیق لحاظ شده باشد. گروه های غذایی مختلف حاوی مواد مورد نیاز برای بدن است که مکمل هم هستند همه چیز در يك نوع ماده غذایی وجود ندارد بنابراین عدم رعایت رژیم صحیح غذایی سبب کمبودهای جبران ناپذیری می شود که ممکن است عوارض مہلکی را به دنبال داشته باشد. افرادی که از رژیم های گیاه خوار استفاده می کنند باید بدانند که آهن موجود در گیاهانی مثل اسفناج از نوع غیر قابل جذب برای بدن است و درصد کمی از آن جذب می شود.

آهن قابل جذب برای بدن آهنی است که منشأ پروتئینی داشته باشد (گوشت قرمز). بنابراین کمبودهای ناشی از رژیم های گیاه خوار مثل کمبود آهن عوارض خطرناکی چون کم خونی، ریزش مو و موارد دیگری را که مربوط به آهن بدن است به دنبال خواهد داشت که همین مسأله خود باعث ترس از رژیم به خاطر عوارض بد آن و بالاخره شکست در برنامه های مذکور می گردد.

۴- عدم پشتکار در رعایت رژیم غذایی:

بسیاری از افراد چاق هستند که برای کاهش وزن به متخصص تغذیه مراجعه و رژیم غذایی دریافت می کنند. این گروه در ابتدا انتظار دارند که رژیم ارائه شده معجزه ای ایجاد کرده و بتواند به راحتی وزن آنها را کم کند ولی این افراد يك یا دو سال بعد و با وزن بیشتر از وزن اولیه مراجعه و اظهار می کنند می خواهند دوباره شروع کنند.

آنها کسانی هستند که يك یا چند سال يك وعده غذایی را با خیال راحت نخورده اند چرا که دائماً این احساس را داشته اند که در رژیم هستند و یا اینکه غذای کمتری خورده اند. ولی از تنقلات نتوانسته اند چشم پنهانند در صورتی که با رعایت رژیم غذایی مناسب می توانستند در عرض چند ماه به وزن ایده آل خود رسیده و بعد از آن با خیالی راحت تر غذا خورده و فقط در فکر ثابت نگه داشتن وزنشان باشند. توصیه می شود سعی کنید تمام عمر خود را در رژیم گرفتن صرف نکرده و خود را دائماً عذاب ندهید يك بار با جدیت و پشتکار فراوان شروع کرده، ادامه داده و به قول معروف تمامش کنید.

۵- آیا رژیم غذایی تنها راه حل است؟

طی تحقیقات به عمل آمده اگر روزانه ۱۱۰۰ کیلوکالری از میزان غذایی که می خورید کم کنید در عرض يك هفته يك کیلوگرم از وزن بدن شما کاسته خواهد شد.

در تحقیق دیگری همین مقدار کالری کاسته شده است با این تفاوت که ۶۰۰ کیلوکالری از مواد غذایی روزانه کم شده و ۵۰۰ کیلوکالری فعالیت بدنی جهت به اصطلاح سوزاندن مواد غذایی و در حقیقت دفع انرژی مصرفی تجویز شده است ولی جالب است که در حالت دوم بیش از يك کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده شده است حال اگر ۷۰ کیلوگرم هستید حدود ۲۵۰۰ کیلوکالری نیاز روزانه شما به مواد غذایی است در حالت اول شما بایستی غذایان را تقریباً نصف کنید چرا که بایستی ۱۱۰۰ کیلوکالری روزانه کمتر بخورید و بتوانید هفته ای يك کیلوگرم وزن کم کنید ولی در حالت دوم شما فقط يك چهارم غذای خود را کم می کنید و با افزودن فعالیت بدنی بیش از يك کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده می کنید در حقیقت در حالت دوم شما گرسنگی کمتری احساس خواهید کرد چرا که غذای بیشتری را مصرف می کنید بنابراین توصیه می شود رژیم غذایی را تنها راه حل برای کاهش وزن در نظر نگرفته و وزن خود را توأم با رژیم غذایی و فعالیت بدنی کم کنید.

۶- تکیه بر داروهای لاغری:

اگر به دنبال میانبرهایی برای کم کردن وزن خود می گردید بدانید که داروهای لاغری میانبر صحیحی برای شما نیستند. استفاده از این گروه از داروها صرفاً در موارد خاصی کاربرد دارد که بایستی با تجویز پزشك و تحت نظر آن صورت گیرد. داروهای مورد تأیید کتب مرجع تغذیه انگشت شمار بوده که لازم است اطلاعاتی از آنها داشته باشید.

گروهی از آنها باعث کاهش اشتها می شوند (مثل سیبوترامین) که با توجه به اینکه روی آزاد شدن هورمونهای خاصی مثل سروتونین و کانه کولامین ها اثر می کند عوارض خطرناکی از جمله افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب، تعریق و عصبانیت است گروه دیگر روی جذب

مواد غذایی چرب تأثیر کرده (مثل اورلی استات) که فقط ۳۰ درصد از چربی های خورده شده را دفع می کند و این در حالی است که روی جذب سایر مواد غذایی مثل شکلات و شیرینی هیچ تأثیری ندارند بنابراین تصور نکنید که با مصرف این داروها شما هر اندازه که دلتان بخواهد می توانید از مواد غذایی گوناگون استفاده کنید بدانید که این داروها از صد گرم چربی مصرف شده تا حدود سی گرم را دفع می کند و البته عوارضی چون اسهال چرب، کاهش ویتامین های محلول در چربی مثل A، D، E، K را شاهد خواهید بود.

۷- تکیه بر لیپوساکشن و جراحی های مختلف برای چاقی:

لیپوساکشن و جراحی های شکم تحت عنوان ابدومینو پلاستی امروزه در گروه درمان های چاقی مطرح نبوده و صرفاً به عنوان یک عمل جراحی زیبایی محسوب می شوند اگر شما تصور می کنید که با انجام این روشها چاقی خود را می توانید درمان کنید سخت در اشتباه هستید چرا که همان گونه که قبلاً هم یادآوری شد عدم تغییر در شیوه زندگی باعث خواهد شد جای خالی چربی های برداشته شده سریعاً پر شود. از طرف دیگر عوارض بسیار خطرناک آن که ممکن است شما را حتی تا سر حد مرگ هم پیش برد قابل تأمل است.

انگیزه لازم برای رژیم گرفتن را برای خود مشخص کرده و دائماً به فکر آن باشید رژیم غذایی مناسب دریافت کنید، از ورزش غافل نشوید در کارتان جدیت و پشتکار به خرج دهید. عادات غذایی بد خود را شناسایی کرده و آنها را تغییر دهید. هیچ دارویی نیست که بتوانید با آن یک شبه ره صد ساله بپیمایید.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=232090>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برخی یافته های پژوهشی در مورد وزن و رژیم غذایی

۱) زنان به میزان بسیار بیشتری نسبت به مردان در رژیم غذایی بسر می برند و به همین لحاظ، زنان بسیار بیشتر از مردان، به طور مرتب خود را وزن می کنند.

۲) مطالعات نشان می دهد که وزن ایده آل بسیاری از زنان جوان در حدود ۱۰ کیلو کمتر از وزن واقعی آنان است. از سوی دیگر، وزن ایده آل اغلب مردان جوان در حدود همان وزن واقعی شان می باشد.

۳) در حدود ۷۵٪ زنان جوان از یکی از جنبه های اندام خود ناراضی هستند. این عدد در مورد مردان جوان، فقط ۲۵٪ است.

۴) نارضایتی از اندام در زنان از آغاز دوران بلوغ جنسی (۸ تا ۱۰ سالگی) آغاز می گردد.

۵) در آمریکا، زنان ده بار بیشتر از مردان دارای اختلال و بی نظمی در تغذیه هستند.

۶) ۹۰ تا ۹۵ درصد موارد بیماری کم اشتها (anorexia)



(nervosa) در زنان دیده شده است.

(۷) بجز خودکشی، بیماری کم اشتها یکی از چند اختلال

روانی است که می‌تواند به مرگ منجر شود. نرخ مرگ و میر کسانی که به این بیماری مبتلا هستند بین ۱۰ تا ۱۵ درصد است.

(۸) با وجودی که آمریکاییها سالانه در حدود ۵۰ میلیارد دلار در تلاش برای کاهش وزن مصرف می‌کنند، ۹۷٪ تمام رژیمهای غذایی طرف یکسال با ناکامی و شکست روبرو می‌شوند. در اغلب موارد، وزن از دست داده تماماً یا حتی بیشتر بازگشته است.

(۹) بسیاری از اختلالات تغذیه‌ای پس از رژیمهای کاهش وزن آغاز می‌شود.

(۱۰) طرف ۳۰ سال گذشته، زنانی که در مجلات، تلویزیون و سینما مدل لباس بوده‌اند به نحو چشمگیری لاغرتر شده‌اند.

(۱۱) بسیاری از زنان جوان، مدل‌های مجلات مد را به عنوان الگوی خود از نظر شکل ظاهری اندام انتخاب می‌کنند.

(۱۲) بسیاری از زنان جوان عقیده دارند که چنانچه اندامشان مشابه مدل‌های لباس باشد از سلامتی بیشتری برخوردار خواهند شد.

(۱۳) تحریف تصویر اندام (تصور از اندام خود، متفاوت از آنچه واقعاً هست) هم در زنان و هم در مردان روی می‌دهد.

(۱۴) تحریف تصویر اندام، هم در آنها که دچار اختلالات تغذیه‌ای هستند و هم آنها که نیستند، روی می‌دهد.

(۱۵) به طور کلی، زنان خود را چاقتر از آنچه هستند وانمود می‌کنند و مردان لاغرتر یا همان‌گونه که واقعاً هستند.

(۱۶) هم در مردان و هم در زنان، نارضایتی از اندام، قبل از تحریف تصویر اندام و احتمالاً قبل از اختلالات تغذیه‌ای وجود دارد.

(۱۷) مطالعات نشان می‌دهد که بسیاری از زنان و مردان جوان، تصویر ایده‌آل اندام خود را عمدتاً از رسانه‌های همگانی مثل تلویزیون و مجلات به دست می‌آورند.

(۱۸) تعداد تبلیغات در مورد رژیمهای کاهش وزن در مجلات محبوب زنان جوان، ۱۰ برابر بیشتر از تعداد این گونه تبلیغات در مجلات محبوب مردان جوان است.

(۱۹) مطالعات نشان می‌دهد که مقایسه اندام خود با مدل‌های لباس، به افسردگی، اضطراب، احساس گناه و خجالت در زنان جوانی که از اندامشان رضایت ندارند می‌انجامد.

(۲۰) جوانان روزانه در معرض بیش از ۱۰۰۰ تبلیغ رسانه‌های همگانی (از قبیل تلویزیون، رادیو، روزنامه، مجله و اینترنت) قرار می‌گیرند.

(۲۱) وزن مدل‌های لباس در مجلات مد به طور میانگین ۱۵٪ کمتر از وزن متناسب آنان بر حسب قدشان است.

(۲۲) ۷۵٪ کسانی که به عنوان مدل در رسانه‌های همگانی فعالیت می‌کنند، کمتر از وزن طبیعی و متناسب‌شان وزن دارند.

(۲۳) اغلب مردان، زنان لاغر را ترجیح می‌دهند اما نه به لاغری که اغلب زنان جوان دوست دارند باشند.

(۲۴) در حدود ۴۰٪ دختران زیر ۱۰ سال، حداقل یک بار رژیم کاهش وزن را تجربه کرده‌اند.

(۲۵) استانداردهای رسانه‌ها برای یک زن ایده‌آل، تقریباً دست نیافتنی هستند. این نکته در مورد مردان صدق نمی‌کند.

• توصیه‌ها

- وقتی احساس ناراحتی و عصبانیت می‌کنید، سراغ غذا خوردن نروید.

- سراغ هیچکدام از رژیمهای کاهش وزن نروید، در عوض به سلامت خود تمرکز کنید.

- هر روز ورزش کنید. به طور متعادل غذا بخورید و از خوردن غذاهای آماده و سریع پرهیز کنید.

- بیش از یکبار در هفته روی ترازو نروید. اگر وزن شما آن چیزی نیست که دلتان می‌خواهد، نگذارید این مساله تمام روزتان را خراب کند.

- اجازه ندهید خودباوری شما تحت سلطه و نفوذ شکل ظاهری اندامتان قرار گیرد. تعداد موفقیت‌های اغلب مردم در زندگی، بسیار بیشتر از ناکامی‌هایشان است. بر روی موفقیت‌های خود تمرکز کنید.

- اگر دچار اختلال در تغذیه هستید، سعی کنید به تماشای مدل‌های لباس در رسانه‌ها ننشینید.

- به آنچه که خودتان به خودتان درباره اندامتان می‌گوئید به دقت گوش کنید. بسیاری از آنها ممکن است تحریف شده یا نادرست باشند. در این صورت، سعی کنید آنچه به خودتان می‌گوئید را تغییر دهید. برای مثال جملات «چه می‌شود اگر» را با جملات «که چه بشود» جایگزین سازید (شناخت درمانی).

- هر روز، به نوعی به آرامش بخشی (relaxation) خود بپردازید.

- از این که به درخواستهای نامعقول مردم جواب «نه» بدهید نترسید.
- هر شب به قدر کافی بخوابید. این امر به بهبود حال و روحیه و حفظ سازوکار بدن شما کمک می‌کند.
- بین اختلالات تغذیه‌ای و افسردگی رابطه وجود دارد. اگر احساس افسردگی می‌کنید به وضع تغذیه خود نیز توجه کنید.

منبع : کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌پار

<http://vista.ir/?view=article&id=277772>

vista.ir
Online Classified Service

بزرگی شکم و درمان آن

چربی ذخیره شده در شکم یکی از مقاوم ترین و در عین حال هشدار دهنده ترین نوع چربی هاست.

افزایش دور کمر آقایان بیش از ۱۰۳ سانتی‌متر و در خانم ها بیشتر از ۸۹ سانتی‌متر منجر به افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماریهای قلبی و عروقی می‌شود (سندرم متابولیک) و به هرحال از لحاظ زیبایی هم یکی از دغدغه‌های افراد محسوب می‌شود

• پس برای رهایی از آن لطفاً به نکات زیر توجه بفرمایید:

(۱) چربی شکم، چربی ذخیره‌ای بدن است، بنابراین مقاوم ترین چربی در برابر رژیم لاغری و ورزش می باشد. برای درک بهتر این موضوع به این مثال دقت فرمایید:

اگر شخصی مبتلا به سرطان را در مراحل آخر زندگی او دیده باشید، می بینید که تمام چربی های بدن او از بین رفته است، ولی چربی شکم او همچنان وجود دارد پس باید خیلی پشتکار داشته باشید و با تلاش زیاد منتظر نتیجه بمانید

(۲) تنها راه درمان چربی شکم، رژیم غذایی اصولی و ورزش است. فقط و فقط با این دو روش است که چربی از بین می‌رود، پس روش های دیگر فقط به این دو کمک می‌کنند



(۳) ماساژ موضعی چربی های شکم، اگر همراه با رژیم و تحرک اصولی باشد، منجر به کاهش بیشتر چربی در این منطقه می‌شود.

(۴) به غیر از چربی شکمی، یکی از بزرگ ترین مشکلات این منطقه که منجر به اختلال در زیبایی می‌شود، از دست رفتن قوام عضلات شکم است که منجر به جلو آمدگی شدید شکم، حتی با کوچک ترین نفخ گوارشی می‌شود. علت شل شدن عضلات این است که فعالیت های روزمره هیچ کدام عضلات شکم را درگیر نمی کنند، به خصوص در خانم ها معمولاً عضلات شل تر هستند و در جریان حاملگی

زایمان این عضلات دچار کشیدگی و حتی بریدگی (در سزارین) می شوند، بنابراین قوام این عضلات شدیداً کاهش می یابد.

پس اگر به دنبال خوش فرم شدن شکم هستید، حتماً با ورزش هایی که بر روی عضلات شکم تمرکز دارند، عضلات شکم را تقویت کنید، ولی باید

بدانید ورزش مخصوص شکم به تنهایی و بدون رعایت رژیم غذایی و ورزش هوازی (مثلا پیاده روی) ممکن است روی چربی شکم اثری نداشته باشد.

اگر همراه با رژیم غذایی و ورزش هوازی عضلات شکم را تقویت نکنید، ممکن است اصلا از ظاهر شکم رضایت نداشته باشید، چون به هر حال عضله ی شل و بدون قوام، به سمت جلو می آید یا پایین می افتد و ظاهر شکم را زشت می نماید.

در نهایت باز هم تاکید می کنم که حوصله داشته باشید، منتظر نتیجه سریع نباشید، پشتکار داشته باشید و عجله نکنید

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94654>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بستنی رژیمی

ترکیبات بکار رفته در بستنی شامل شیر - شیرین کننده - چربی - مواد پایدار کننده و مواد طعم دهنده و رنگهای مجاز می باشند . مهمترین اجزاء بستنی که بر خصوصیات آن تاثیر فراوان دارد چربی و شیرین کننده آن است . برای شیرین کردن بستنی از ساکاروز استفاده می شود که باعث کاهش نقطه انجماد و طعم و بافت خاص بستنی نیز می گردد. چربی آن از خامه یا چربی شیر و یا چربی نباتی تهیه می شود . چربی در افزایش طعم مطلوب و نرمی بافت و قوام خامه ای محصول نقش دارد . بنابراین بستنی ماده ای پر کالری است و مصرف آن برای افراد دیابتی یا افراد چاق مناسب نمی باشد . کاهش این دو عامل مهم بستنی یعنی چربی و شکر نیز بافت و کیفیت بستنی را پایین می آورد .



در بستنی کم کالری رژیمی با کمک مواد شیرین کننده غیر کالری زا مانند اسپارتام و آسه سولفام که بسیار شیرین تر از ساکارز هستند و در روده

جذب نمی شوند و به آرامی متابولیزه می گردند بکار می رود که در برابر حرارت پایداری مناسبی دارند. قند الکل ها نیز که رایج ترین آنها سوربیتول است و از هیدروژنه کردن گلوکز بدست می آید جایگزین مناسبی می باشد و در روده بزرگ تخمیر می گردد و شیرینی آن ۰,۶ ساکاروز می باشد . برای چربی نیز پلی دکستروز جایگزین مناسبی است . با توجه به ویژگی های این ماده که کالری کمتری از چربی تولید می کند افراد مبتلا به دیابت یا افراد چاق می توانند بجای بستنی معمولی از این ماده رژیمی به میزان محدود مصرف نمایند .

مهندس هاله جهان پیکر

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=70756>

بستنی‌هایی که چاق نمی کنند

شرکت unlieve که چند مارک معروف بستنی را در آمریکا تولید می کند، توانسته است با استفاده از تکنولوژی اصلاح ژنتیکی (GH) مجوز لازم برای تولید این بستنی را در آمریکا به دست آورد، ولی هنوز هم از پای ننشسته است و سخت در تلاش است تا با کسب مجوز تولید این بستنی در انگلستان، بازار این نوع بستنی را در این کشور نیز از آن خود کند.

این ماهی جالب، یک مار ماهی است که در اقیانوس اطلس شمالی زندگی می کند. در خون این ماهی پروتئینی وجود دارد که باعث می شود، خون او در اعماق اقیانوس‌های نزدیک به قطب شمال یخ نزند و به این ترتیب این مارماهی به حیات خود ادامه دهد. جالب است بدانید در طبیعت مشابه این نوع پروتئین زیاد یافت می شود و در خون حشرات، گیاهان و ماهی‌های دیگر نیز پروتئین‌های مشابهی وجود دارند که با تغییر اندازه و شکل بلورهای یخ در بدن این جانداران به ادامه حیات آنها کمک می کنند.

محققان شرکت آنلیور می گویند: چون استخراج این پروتئین از ماهی از نظر تجاری برایشان مقرون به صرفه نبود با استفاده از یک مخمر اصلاح ژنتیکی شده، پروتئین را در مخزن‌های بزرگ در بسته، تولید کرده‌اند. صاحبان این

شرکت ادعا دارند در فرآورده نهایی، هیچ ماده ی اصلاح ژنتیک شده‌ای به بستنی وارد نخواهد شد و مخمرها نیز به بستنی افزوده نمی شوند. از سوی دیگر میزان این پروتئین در بستنی‌هایی که به این روش ساخته می شوند، بسیار اندک است. بستنی‌هایی که با این روش تولید می شوندند، ۵۰ درصد چربی کمتر و ۳۰ درصد کالری کمتری دارند، بنابراین در میان افراد چاق که در به در دنبال وزن کم کردن هستند، طرفداران زیادی خواهند یافت.

دکتر گلرخ ثریا

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=92703>



به چشمک خوشمزه‌ها توجه نکنید

برای همه ما پیش آمده که هر چند وقت يك بار خودمان را در آینه مورد ارزیابی قرار داده‌ایم و به این نتیجه رسیده‌ایم که دور شکممان بزرگ‌تر از گذشته شده و لباس‌هایمان یکی دو سایز کوچک‌تر شده‌اند. بلافاصله به فکر رژیم گرفتن افتاده‌ایم و آن هم دقیقا از روز شنبه! وعده‌های غذایی را از پنج وعده به دو وعده کاهش و آن قدر به خود سختی داده‌ایم که پس از مدت کوتاهی خسته شده‌ایم و رژیم را قطع کرده‌ایم. اما واقعا دلیل شکستن رژیم‌های غذایی و یا به عبارت دیگر، انصراف از این رژیم‌ها چیست؟ چرا با وجودی که فکر تناسب اندام را در سر می‌پرورانیم سراغ غذاهای چرب و پرچرم می‌رویم؟

واقعیت این است که وقتی صحبت از لاغری و تناسب اندام می‌شود، بلافاصله این فکر به ذهن‌مان می‌آید که دیگر باید از همه غذاهای خوشمزه



دست بکشیم و در هر وعده غذایی فقط باید به سراغ غذاهای پخته و آب‌پز برویم. بستنی، چیس، نوشابه، پیتزا، ساندویچ همه و همه باید حذف شوند و سبزی‌های بخارپز و گوشت آب‌پز جایگزین آنها شود. اگر چه تمامی این موارد از مهم‌ترین دلایل بروز چاقی محسوب می‌شوند ولی این نکته کلیدی را نباید فراموش کرد که <پرهیز از غذای دلخواه، رکن اساسی شکست در رژیم غذایی است.> این‌که شما شام ماهی یا میگوی آب‌پز بخورید و شکم‌تان را با سبزی‌های خام و پخته پر کنید، بعد به دلیل اراده قوی‌تان يك دسر خامه‌ای بزرگ به خود جایزه دهید، فقط خودتان را گول می‌زنید. حذف چیس و سیب‌زمینی سرخ کرده و انواع سوخاری‌ها و غذاهای چرب به تنهایی راه‌حل مبارزه با چاقی و رسیدن به تناسب اندام نیست.

• اصلاح تغذیه و ورزش

با این‌که مهم‌ترین دلیل رژیم گرفتن، رسیدن به وزن دلخواه و داشتن اندام متناسب است ولی باید توجه کنید تنها رژیم گرفتن‌های مقطعی کافی نیست و برای رسیدن به سایز دلخواه‌تان باید برنامه غذایی خود را به کمک يك متخصص تغذیه تغییر دهید و ورزش را حتما در برنامه روزانه خود بگنجانید.

• رژیم کم چرب

بررسی دانشمندان دانشگاه سن‌پترزبورگ روسیه نشان می‌دهد چربی نقش بسیار مهمی در افزایش وزن و حتی سایز دارد. متابولیسم چربی با پروتئین و کربوهیدرات بسیار متفاوت است. فردی که رژیم کم چرب و پرکربوهیدرات دارد در مقایسه با کسی که رژیم پرچرب با همان میزان کالری دریافتی را انتخاب کرده است، بسیار سریع‌تر وزن کم می‌کند که اگر این کاهش وزن در کنار ورزش کردن باشد، به لاغر شدن موضعی و تناسب اندام منجر خواهد شد. در گذشته تصور می‌شد که کربوهیدرات عامل اصلی چاقی است، ولی تحقیقات نشان داده که امروزه کربوهیدرات‌ها بیشترین سهم از رژیم افراد را در اختیار دارند. هر گرم چربی حدود ۹ کالری است، در صورتی که هر گرم پروتئین و هر گرم کربوهیدرات معادل ۴ کالری انرژی دارند. در انتخاب رژیم حتما توجه کنید که این رژیم بر اساس تنوع و تعادل غذایی طراحی شده باشد. به عبارت دیگر رژیمی که بتواند بدون مکمل‌های غذایی مختلف، نیازهای روزانه شما را تامین کند، رژیمی است که ۵۵ درصد کربوهیدرات، ۲۰ درصد پروتئین و کمتر از ۲۵ درصد چربی شامل ۱۰ درصد چربی اشباع نظیر کره، خامه، روغن نارگیل، گوشت قرمز و ۵ تا ۱۰ درصد چربی غیراشباع مثل روغن بادام، ذرت، ماهی، مارگارین، سویا، روغن آفتابگردان و روغن زیتون دارد و مصرف بیش از ۵ واحد میوه و سبزی تازه در آن بلامانع است.

• از کجا باید شروع کرد؟

ابتدا کالری مورد نیازتان را از ضرب فاکتور کالری در وزن ایده‌آلتان به دست آورید. این فاکتور کالری بر اساس سطح فعالیت افراد متفاوت است. فاکتور کالری برای افراد پرتحرک ۳۵، برای افراد بی‌تحرک یا کم‌تحرک ۲۰ تا ۲۵ و برای افرادی با تحرک متوسط حدود ۳۰ است. مثلا اگر وزن ایده‌آل

شما ۶۰ کیلوگرم و تحرک شما معمولی است، روزانه به ۱۸۰۰ کیلو کالری نیاز دارید و باید برای آغاز کاهش وزن حدود ۵۰۰ کیلو کالری از کالری روزانه خود کم کنید. مصرف روزانه ۶ تا ۱۰ پیما نه برنج، نان و غلات که هر پیما نه شامل یک تکه نان، یک فنجان غلات، نصف فنجان برنج و غلات پخته است، ۴۰ گرم گوشت گوساله بدون چربی یا مرغ پوست کنده و یا ماهی، ۵ تا ۸ قاشق چای خوری چربی غیراشباع، ۸۵ گرم شیر یا ماست کم چرب، ۳ تا ۵ فنجان سبزی خام و ۲ تا ۵ واحد میوه تازه که معادل با ۱ تا ۲ فنجان آب میوه است، می تواند ۱۳۰۰ کالری مورد نیاز شما را تامین کند. برای لاغر شدن سریع و رسیدن به سایز مورد نظرتان هیچ وقت میزان کربوهیدرات و شیر و پنیر را در رژیم غذایی خود کم کنید، چون تولید سروتونین در مغز را افزایش داده و حس گرسنگی را تحریک خواهد کرد. اگر بین وعده های اصلی دچار گرسنگی شدید، سریع به سراغ غذاهای چرب و پرکربوهیدرات نروید.

• میان وعده های پیشنهادی

- ساعت ۱۰: یک عدد موز یا سیب متوسط

- ساعت ۱۱: دو عدد بیسکویت که کم شکرند و از غلات کامل تهیه شده اند.

- ساعت ۱۲: یک لیوان آب گوجه فرنگی

- ساعت ۱۵: یک فنجان شیر قهوه

- ساعت ۱۷: یک عدد میوه با دو عدد بیسکویت

- ساعت ۱۹: یک لیوان آب گوجه فرنگی با چند قطره آب لیمو

- ساعت ۲۳: یک لیوان چای سبز که مانع از اشتها ی شبانه می شود.

- ساعت ۲۴: یک لیوان شیر که به خواب آرام کمک می کند.

• خبر خوش

حالا نوبت به خوردن غذای مورد علاقه تان است. از خصوصیات یک رژیم غذایی خوب این است که به شما اجازه می دهد هر چند وقت یک بار پیتزای مورد علاقه تان را سفارش دهید ولی به شما پیشنهاد می کنیم قبل از غذا، یک سوپ یا سالاد بدون سس با روغن زیتون و سرکه یا آبلیمو سفارش دهید. به جای نوشابه از دوغ یا آب میوه استفاده کنید و انتخاب شما حتی المقدور غذاهای مینی (نصف اندازه های معمولی) باشد. با رعایت همه نکات گفته شده و حذف تنها ۲۰ درصد از میزان غذای روزانه می توانید اشتها ی تان را کنترل کنید و در عرض چند هفته به سایز مورد علاقه خود برسید. نکته آخر را نیز به خاطر بسپارید که برای لاغر شدن و داشتن اندامی زیبا باید در تعادل منفی انرژی باشید. به این معنی که مصرف انرژی کمتر از سوخت انرژی در بدن باشد. خیلی هم سخت نیست. اگر کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید، این تعادل منفی می شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=266461>

 **vista.ir**
Online Classified Service

به شیوه ای معقول لاغر شوید

رژیم های فوری معمولاً کوتاه مدت بوده و قوانین سخت و تغییرناپذیری دارند و با وجود اینکه شخص وزن کم می کند، اما به سلامتش صدمه می زند. بسیاری از افراد به سادگی با پیشنهادات تبلیغاتی روش های



بی‌دردسر و فوری کاهش وزن فریب می‌خورند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که ایجاد تغییرات سالم و قابل تحمل در عادات غذایی و حرکتی، مطمئن‌ترین و موثرترین روش‌های لاغری است.

• مشکل رژیم‌های فوری

رژیم‌های فوری معمولاً کوتاه‌مدت بوده و قوانین سخت و تغییرناپذیری دارند و با وجود اینکه شخص وزن کم می‌کند، اما برنامه رژیم به قدری مشکل است که ادامه آن به مدت طولانی ممکن نیست. به علاوه این رژیم‌ها معمولاً از نظر مواد غذایی ناقص هستند و می‌توانند به مشکلاتی نظیر کمبود آهن یا ضعف استخوان‌ها منجر شوند که در واقع مانع رسیدن به «سلامت» که هدف واقعی از کاهش وزن است، خواهند شد. علاوه بر اینها چنین روش‌های ناموفقی موجب از دست رفتن اعتماد به نفس شما در زمینه کاهش وزن خواهند شد.

• پر تحرک باشید

افزودن به میزان تحرک روزانه به بالا بردن روحیه و اعتماد به نفس شما کمک می‌کند، اشتها را تنظیم می‌کند (ولی کاهش نمی‌دهد)، عضلات را حفظ



کرده و روشی است که هرکسی می‌تواند به طور مداوم به آن بپردازد.

• واقع‌بین باشید

اگر از برنامه کاهش وزن خود بیش از حد ممکن انتظار داشته باشید، تنها احتمال شکست خود را افزایش می‌دهید. پس درباره مقدار وزنی که کم خواهید کرد و برای سرعت‌بخشیدن کاهش وزن، واقع‌بین باشید. برای تعیین یک هدف واقع‌بینانه و روشی سالم و عاقلانه برای رسیدن به آن، باید به کسب و پرورش مهارت‌هایی که در راه تغییر شیوه زندگی مفید هستند، پرداخت.

• جسم و روح خود را تغذیه کنید

با متعادل نگهداشتن رژیم خود در دوران لاغر شدن می‌توانید مطمئن باشید که جسم و ذهن شما برای حفظ سلامت، هوشیاری و تحرک خود غذای کافی دریافت می‌کند. خوردن غذاهای مناسب همراه با اندکی از خوراکی‌های محبوبتان به شما کمک می‌کند که رژیمی رضایت‌بخش داشته باشید. برنامه غذایی سالم موجب می‌شود که خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت، نارسایی قلب، بعضی سرطان‌ها، آب مروارید و نارسایی ریه را کاهش دهید.

• تغییرات کوچک و موثر

هر ۱ پوند (۰/۵ کیلوگرم) از چربی بدن حاوی ۳۵۰۰ کالری است. پس برای کم کردن ۱ پوند در هفته، کم کردن ۵۰۰ کالری از مجموعه کالری دریافتی روزانه الزامی است. بهترین روش انجام تغییراتی کوچک است تا با مصرف کالری کمتر و داشتن تحرک بیشتر، هدف خود را عملی کنید. توجه کنید که تنها یک روش صحیح برای کاستن وزن وجود ندارد. اما مهم این است که این کار به شیوه‌ای سالم و واقع‌بینانه انجام شود. به این ترتیب شما مواد غذایی لازم را دریافت کرده، از اینکه کار مثبتی در جهت سلامتی خود انجام می‌دهید خشنود خواهید بود و با به دست آوردن مهارت‌ها و طرز تفکری تازه وزن جدید خود را حفظ خواهید کرد.

• بایدها...

- احساس کنید که با مهارت‌های صحیح می‌توانید وزن خود را کنترل کنید و این، کاری مثبت است.
- درباره رژیم‌ها (یا بخش‌هایی از آنها) که در گذشته برایتان مفید یا مضر بوده‌اند فکر کنید. برای برنامه‌ریزی برنامه غذایی خود از این اطلاعات بهره‌مند شوید تا تغییرات مثبت را در برنامه گنجانیده و از اشتباهات گذشته بپرهیزید.
- طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید تغییراتی کوچک و پایدار در زندگی خود ایجاد نمایید.
- یک دفتر یادداشت روزانه درباره غذاها و ذهنیات خود در طول روز تهیه کنید تا مشکلات را شناسایی کرده و در ضمن نسبت به آنچه می‌خورید آگاه

باشید.

- هدفی واقع‌بینانه داشته باشید و برای کاهش ۱ تا ۲ پوند (نیم تا یک کیلوگرم) در هفته برنامه‌ریزی کنید.
- وعده‌های غذایی خود را منظم کنید و صبحانه را حذف نکنید.
- غذاهای خود را براساس مجموعه متنوعی از گروه‌های اصلی مواد غذایی انتخاب کنید.
- مهارت‌های آشپزی کم‌چربی را در خود پرورش دهید.
- مقدار زیادی سبزیجات و میوه میل کنید.
- پیام‌وزید که نسبت به خوردن قابل انعطاف باشید و از روش «یا همه‌اش یا هیچی» استفاده نکنید.
- روش مقابله با احساسات را فرا بگیرید، احساسات خود را «تغذیه» نکنید.
- در زندگی روزانه خود فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.
- ۳۰ دقیقه از اکثر روزهای هفته را به یک فعالیت متوسط ورزشی اختصاص دهید.
- موفقیت‌های خود را یادداشت کنید.
- نباید‌ها...
- ادعای رژیم‌های سریع شما را فریب ندهد.
- داشتن ظاهر زیبا تنها انگیزه کاهش وزن‌تان نباشد - سلامت و تندرستی هم بسیار حیاتی هستند!
- هنگامی که روز بدی داشته‌اید یا یک وعده ناپرهیزی کرده‌اید، دست از رژیم برندارید- ناپرهیزی ایرادی ندارد بلکه واکنش شما به آن می‌تواند خطرناک باشد.
- تصور نکنید که یک رژیم غذایی می‌تواند راه‌حل تمام مشکلات وزن‌تان را ارائه دهد. رژیم غذایی می‌تواند به شما کمک کند تا با یافتن روش‌های موثر و به دست آوردن اعتماد به نفس، روش زندگی خود را بهتر کنید.
- از کاهش آرام وزن خسته نشوید- به یاد داشته باشید احتمال موفقیت این روش و حفظ نتیجه آن بسیار زیاد است.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=258389>

 **vista.ir**
Online Classified Service

به محتوای انرژی غذایی که می‌خورید فکر کنید!!

شاید بهترین خبر برای افراد چاق این باشد که حتی کاهش متوسطی از وزن باعث کاهش فشار خون، کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و سکتة می مغزی، بهبود قند خون ، بهبود علائم سایس مفاصل و وقفه ی تنفسی در خواب و کاهش خطر انواع سرطان ها می شود. مقدار کاهش وزنی که شما برای بهبود وضعیت سلامت به آن احتیاج دارید، توسط پزشک یا متخصص تغذیه تعیین می شود. سپس یک برنامه ی منظم برای رسیدن به آن هدف و از آن مهم تر نگه داشتن وضعیت مطلوب برای





شما طرح ریزی می شود.

برای شروع، حدود ۵ تا ۱۰ درصد کاهش وزن در نظر گرفته می شود، یعنی یک فرد ۱۰۰ کیلوپی در ابتدا باید حدود ۵ تا ۱۰ کیلوگرم وزن خود را کاهش دهد. البته این بدین معنی نیست که فرد در همین نقطه باید موفق شود، بلکه همانطور که گفته شد این نقطه ی شروع است. کاهش وزن باید به طور آهسته و با یک روند ثابت (هفته ای ۵/۰ تا ۱ کیلوگرم) ادامه یابد. در بسیاری از افراد، کاهش وزن با رعایت یک رژیم سالم، ورزش و تغییرات رفتاری قابل انجام است. البته در موارد خاص از دارو یا جراحی هم استفاده می شود.

• تغییرات رژیم غذایی برای لاغر شدن

▪ برای کاهش وزنی موفق، مصرف کالری کمتر، مهم ترین عامل می باشد.

مقدار کالری مورد نیاز بدن شما به چندین عامل، از جمله سن و مقدار تحرک شما در طول روز بستگی دارد. باید با پزشک خود در مورد مقدار کالری مصرفی روزانه (که به کاهش وزن کمک می کند)، مشورت کنید. پزشک ممکن است در این مورد شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهد تا بتوانید وعده های غذای خود را تنظیم کنید.

به یاد داشته باشید رژیم هایی که با کاهش شدید کالری همراه هستند، برای کاهش وزن توصیه نمی شوند، زیرا کاهش شدید کالری باعث کاهش مواد مغذی مورد نیاز بدن شده و برای افراد مشکلاتی ایجاد می کنند و گاهی باعث کمبود ویتامین ها در بدن می شوند.

گرسنه ماندن نیز برای کاهش وزن توصیه نمی شود، زیرا بیشتر وزنی که شما ابتدا در طول روز از دست می دهید، در اثر از دست دادن آب بدن شما می باشد و این برای شما مطلوب نمی باشد که مدت طولانی بدون غذا بمانید.

رژیم های بسیار کم کالری (مثل رژیم مایعات) که روزانه ۸۰۰ کالری برای بدن تأمین می کنند (به جای ۲۰۰۰ کالری در روز)، باعث کاهش سریع وزن می شوند، ولی در عوض بلافاصله پس از قطع رژیم، وزن فرد به میزان قبلی برمی گردد.

برای کاهش وزن باید به میزان متوسط غذا خورد که البته کم چربی و کم کالری باشد و دستورات زیر را نیز به کار بست:

• به محتوای انرژی غذایی که می خورید فکر کنید:

▪ محتوای انرژی، به مقدار انرژی موجود در آن حجم از غذای مورد مصرف شما اطلاق می شود.

بعضی غذاها حاوی انرژی زیادی هستند، مثل مواد غذایی چرب که حتی مقدار کم آنها، انرژی زیادی را وارد بدن می کند. ولی در مقابل، غذاهای کم انرژی مثل سبزی ها و بعضی از میوه ها را می توانید در حجم زیاد مصرف کنید، بدون اینکه انرژی زیادی وارد بدن شما شود.

برای مثال انرژی موجود در یک قاشق غذاخوری کره، معادل با انرژی ۲۰ لیوان کاهو می باشد. به نظر شما کدامیک احساس سیری بیشتری در شما ایجاد می کند؟ پس غذای کم انرژی را برای رژیم غذای خود انتخاب کنید.

• غذاهای طبیعی و سالم را انتخاب کنید

غذاهای طبیعی و سالم شامل : سبزی ها ، میوه ها، غلات، حبوبات، ماهی، لبنیات کم چرب و گوشت بدون چربی می باشند. پس سعی کنید با مصرف متعادل این مواد غذایی، خود را به طرف کاهش وزن سوق دهید و از غذاهای ناسالم و پر انرژی پرهیز کنید.

• کربوهیدرات های سالم و خوب را مصرف کنید

متخصصین تغذیه بر این باورند که به طور کلی ۴۵ تا ۶۵ درصد کالری مورد نیاز فرد در طول روز، باید از کربوهیدرات تأمین شود، ولی باید از کربوهیدرات های ساده که بدن برای مصرف آنها، انرژی زیادی نمی سوزاند؛ مثل شکر، قند و سایر شیرین کننده ها کمتر استفاده کرد و در عوض انواع کربوهیدرات های پیچیده و پُر فیبر مثل انواع نان و ماکارونی که از آرد سیوس دار درست شده اند و یا سایر غلات مثل جو ، جوی دو سر و ... را مصرف کرد.

• مصرف شیرینی ها را قطع کنید

انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، ژله، نوشابه، کیک و کلوچه را از رژیم غذای خود حذف کنید، ولی مصرف کم بیسکویت های سبوس دار ایرادی

ندارد.

- کاهش چربی در رژیم غذایی

چربی در مقایسه با پروتئین و کربوهیدرات (هر یک گرم پروتئین یا کربوهیدرات ۴ کالری و هر یک گرم چربی ۹ کالری انرژی تولید می کند)، دو برابر انرژی تولید می کند، پس برای کاهش مصرف انرژی کاهش چربی غذا یک گام اساسی است.

غذاهای حاوی چربی زیاد مثل کله پاچه، گوشت قرمز چربی دار، لبنیات پر چرب، روغن های مایع، روغن جامد، روغن حیوانی، مارگارین، کره، مایونز، خامه، انواع نان های روغنی و غذاهای آماده مثل پیتزا و ساندویچ ها باید به مقدار کم مصرف شوند.

توصیه های تغذیه ای بر این است که ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز شما باید از چربی تأمین شود که از این مقدار هم باید کمتر از ۱۰ درصد آن از چربی اشباع شده باشد.

- واحدهای تغذیه ای را بشناسید

فرض کنید متخصص تغذیه به شما گفته است که باید در روز ۶ واحد کربوهیدرات، ۴ واحد سبزی و میوه، و ۳ واحد گوشت مصرف کنید. شما باید بدانید که دقیقاً یک واحد گوشت معادل چه مقدار گوشت می باشد. به یاد داشته باشید که واحدهای هرم غذایی معمولاً کوچک تر از آن هستند که شما فکر می کنید و برای یک رژیم غذای صحیح باید این واحدها را بشناسید.

- کالری غذایی را که می خورید محاسبه کنید

برچسب غذاهای آماده را حتماً بخوانید. گاهی غذاها کم چرب، ولی پر انرژی هستند.

غذاهای فرآوری شده در مقایسه با غذاهای تازه حاوی مقادیر زیادی انرژی به صورت چربی یا قند می باشند. از نوشابه ها نیز دوری کنید، زیرا مقادیر زیادی قند دارند و هر نوشابه ی گازدار حدوداً ۴۰ گرم قند دارد.

- مهارت تطابق با مشکل چاقی

یکی از دردناک ترین جنبه های چاقی، مشکلات عاطفی و احساسی در برخورد با این قضیه می باشد. در اکثر فرهنگ ها، لاغری معادل با زیبایی و شایستگی در همه ی زمینه هاست و افراد چاق، به طور غیر منصفانه ای برچسب انسان های تنبل، پرخور و بی اراده را می خورند. احساس شرم و حتی افسردگی در افراد چاق بسیار شایع است که گاهی درمان این افسردگی، نیاز به پزشک دارد.

البته چاقی بیشتر نشان دهنده ی یک وضعیت مزمن در فرد است و دلیل بر عدم کفایت اخلاقی یا یک انتخاب خود آگاه در فرد نمی باشد.

به این افراد باید راه درست را نشان داد. آنها باید برای لاغر شدن از پزشک خود راهنمایی بخواهند و از دوستان و آشنایان خود برای کنار آمدن با مشکل چاقی درخواست کمک کنند.

در هر صورت، افراد چاق باید ابتدا یک تصور روشن و مثبت از وضعیت خود داشته باشند و پس از کسب بینش و اطلاعات درست درباره ی چاقی خود، با یک برنامه ریزی صحیح به طرف هدف که کاهش وزن است، حرکت کنند.

با این دیدگاه خواهند توانست به هدف خود، یعنی کاهش وزن و رسیدن به وضعیت سلامت بهتر، دست پیدا کنند.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی شفا

<http://vista.ir/?view=article&id=355207>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بهترین راه کاهش وزن کدام است؟

در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، پادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

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)، آرتریتهای 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)

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

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.

• علل چاقی :



الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) ثانویه به بیماریهای 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 یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ۲۰ سال پانزده کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد.

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

الف) درمان دارویی:

- داروهای دیورتیک (ادرارآور): که به سرعت با ازدست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغرشدن) 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 کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغرشدن 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 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.

- داروهای کاهش دهنده اشتها: این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتها 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 می شوند: این داروها که امروزه مورد مصرف زیادی پیدا کرده و تبلیغات زیادی در مورد آن انجام می شود با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می شود و بدینوسیله کالری کمتری به بدن می رسد. به دلیل اینکه در رژیم غذایی افراد ایرانی بر خلاف غربیها مواد نشاسته ای بیشتر است، مصرف آنها کاملاً مؤثر نبوده همچنین این داروها برخلاف تبلیغات انجام شده روی چربی بافت های بدن تأثیری ندارد. لذا فقط تا زمان مصرف مؤثر بوده ضمن اینکه به دلیل عدم جذب ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین K,A,D,E شخص دچار کمبود این ویتامین ها شده و همچنین این داروها قیمت بالایی دارند.

در حال حاضر تحقیقات روی این داروها انجام می شود که دارویی ساخته شود که روی چربی بافت بدن هم مؤثر باشد. اگر چنین دارویی ساخته شود جای تمامی رژیم های تغذیه ای را خواهد گرفت.

(ب) استفاده از وسایل و شیوه های 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 نمی باشند و همگی کمابیش باعث ایجاد عوارض می شوند. ضمناً بیشتر این راهها بجای کاهش وزن یا لاغری فقط باعث کاهش سایز می شوند.

(ج) درمان های جراحی:

در موارد چاقی های بسیار شدید انجام می شود. شامل برداشتن قسمت هایی از روده یا معده، بالون گذاری 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 روش های 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 می تواند قابل تحمل باشد.

- کاهش وزن از طریق ورزش: ورزش یکی از روش های بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده آل است. کاهش وزن فقط از طریق ورزش مشکل و دشوار است چرا که مثلاً برای کاهش یک کیلوگرم وزن باید ۲۰ ساعت پیاده روی 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 وعده های بعدی با پرخوری جبران می شود. 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 اصولی ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده آل است.

در این روش از یک رژیم غذایی برنامه ریزی شده همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده روی) استفاده می شود. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می آورد 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 ارائه شده در مورد درمان چاقی این موارد می باشد:

(الف) رژیم غذایی صحیح

(ب) ورزش مناسب و کافی

(ج) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

<http://۲۵۸۰۴۱۴.blogfa.com/cat-۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94650>

بهترین رژیم غذایی برای پوست شما

همانطور که بارها ذکر شده، رژیم مناسب برای حفظ سلامت پوست تقریباً همان رژیمی است که برای حفظ سلامت کل بدن نیاز است. دلیل این است که رژیم مناسب برای سلامت کل بدن، فرایند پیری سلولی را کند می سازد و پوست نیز به عنوان جزئی از بدن با این رژیم سلامتی بیشتری بدست می آورد. البته رعایت يك سری نکات خاص در مورد پوست از اهمیت خاصی برخوردار است که در این مطلب بیان خواهد شد.



تعادل و تنوع

امروزه رعایت يك رژیم متعادل در همه جا توصیه می شود. ولی واقعاً يك رژیم متعادل چگونه است؟ منظور متخصصان تغذیه از رعایت يك رژیم متعادل، دریافت کافی کلیه مواد مغذی مورد نیاز است تا فرد دچار سوء تغذیه پروتئین و کمبود ویتامین و املاح نشود. اجرای چنین برنامه ای نقش مهمی در زندگی بسیاری از افراد، خصوصاً کسانی که علاقه زیادی به مصرف غذای بیرون از منزل را دارند، ایفا می کند. البته به خاطر داشته باشید برای اینکه بتوانیم با مواد غذایی طبیعی از فرایند پیری جلوگیری کنیم، لازم است يك سری مواد غذایی را بیش از مقدار مورد نیاز مصرف کنیم.

استفاده از هرم غذایی و برنامه راهنمای روزانه غذا (Daily Food Guide) يك شیوه آسان و قابل درک برای اطمینان از مصرف يك رژیم متعادل است.

- ۶ تا ۱۱ واحد از نان و غلات

- ۳ تا ۵ واحد از سبزیجات

- ۲ تا ۴ واحد از میوه ها

- ۲ تا ۳ واحد از گوشت یا جانشین هایش (ماهی، مرغ، تخم مرغ، حبوبات و دانه ها)

- ۲ واحد از شیر و محصولات لبنی

برای اینکه مطمئن باشیم کلیه مواد مغذی در حد نیاز تامین شده اند بهتر است در هر گروه غذایی از مواد متنوعی استفاده کنیم.

میوه ها و سبزیجات

حتماً از قدیمی ترها شنیده اید که مصرف مواد غذایی تازه کلید جوانی است. اکنون این مساله از نظر علمی نیز به اثبات رسیده است. میوه و سبزی تازه از پیری زودرس پوست جلوگیری می کنند زیرا محتوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند. بسیاری از رنگدانه های شیمیایی ۱ که در میوه ها و سبزی ها موجودند خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار بالایی دارند. این آنتی اکسیدان ها موجب جلوگیری از تخریب سلولی می شوند. بدین صورت که رادیکال های آزاد موجود در بدن خصوصاً در منطقه پوست را که در تماس با محیط اطراف است، فلج کرده و جلوی عملکرد تخریبی آنها را می گیرند. برای اطمینان از وجود آنتی اکسیدان کافی در میوه و سبزی، آنها بصورت خام و تازه (یا نیم پز) مصرف کنید، چون حرارت و نگهداری در یخچال و فریزر محتوای آنتی اکسیدانی آنها را کاهش می دهد.

مایعات

پوستی که رطوبت کافی داشته باشد کمتر چروک می شود، پس با مصرف مقدار زیادی آب در طی روز، آب مورد نیاز برای تعریق پوست را فراهم کنید تا خشك نشود. متخصصان توصیه می کنند که ۶ تا ۸ لیوان آب در روز بنوشید. قهوه و نوشابه منابع خوبی برای تامین مایعات نیستند زیرا حاوی کافئین هستند که يك ماده دیورتیک (ادرار آور) است و موجب دفع آب بصورت ادرار می شود. نکته دیگر اینکه ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب آب

زیادی ننوشید زیرا ممکن است موجب افزایش ورم صبحگاهی و کشیدگی بیش از اندازه پوست شد.

کالری مصرفی

غیر از سوختن پوست زیر آفتاب ظهر، اضافه و کم کردن وزن به سرعت پوست را چروک می کند، زیرا با افزایش چربی بدن پوست کش آمده و با لاغر شدن، چربی بدن تحلیل می رود و پوست جمع شده ، چروک می خورد. البته میزان جمع شدن پوست به سن فرد (هر چه سن بالاتر باشد احتمال چروک شدن بیشتر است)، ژنتیک و دیگر عوامل موثر مثل نوع رژیم بستگی دارد. پس مراقب کالری مصرفی نان باشید تا دچار اضافه وزن نشوید و اگر قصد کاهش وزن دارید ، حتماً زیر نظر متخصص تغذیه رژیم بگیرید زیرا اضافه و کم کردن مرتب وزن، نه تنها برای پوست بلکه برای کل بدن مضر است.

پخت غذا

شیوه کلی پخت غذا استفاده از حرارت است و همانطوری که می دانید و کلیه شیمی دان ها گفته اند افزایش حرارت موجب تغییر محتوایی در مواد غذایی می شود. این به چه معنی است؟

بدین معنا است که هر دفعه گرم کردن غذا، فرایندهای تخریبی اکسیداسیون به سرعت بالا می رود؛ به عبارت دیگر حرارت، مواد مغذی و آنتی اکسیدان های موجود در غذا را کاهش و رادیکال های آزاد را افزایش می دهد. در نتیجه آنتی اکسیدان کمتر و رادیکال آزاد بیشتری دریافت می کنیم که عامل اصلی پیری پوست است. ولی نخوردن غذای پخته هم اشتباه است و نباید مصرف غذاهای پخته شده را قطع کنید تا از اثرات مخرب آن مصون باشید.

باید مدت زمان پخت مواد غذایی را کاهش دهید و از سرخ کردن زیاد غذاها و پختن آنها با مقادیر فراوان روغن و چربی بپرهیزید. بهترین روش پخت، پختن غذا با مواد غذایی کاملاً تازه در مدت کم و مصرف سریع آن است.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=209262>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بهترین رژیم غذایی در هوای آلوده

شاید شما هم شنیده‌اید که می‌گویند باید شیر و ماست زیاد بخوریم تا اثرات این همه سربی که از طریق هوای آلوده وارد بدنمان می‌شود، خنثی شود. آلودگی هوای تهران هم که هرچندوقت یکبار به خصوص در روزهای سرد به دلیل پدیده گلخانه‌ای به حد بحرانی می‌رسد. اما این که می‌گویند لبنیات اثر سوء آلودگی هوا را کم می‌کند چقدر صحت دارد و اصلاً تغذیه با اثرات آلودگی هوا ارتباطی دارد یا نه؟ ...

قبل از این که سراغ سوال اصلی، یعنی کاهش اثرات مخرب آلودگی هوا به وسیله غذاها برویم، باید ببینیم آلودگی هوا چه تأثیری روی بدن می‌گذارد و تغییرات فیزیولوژیکی که در بدن به خاطر آلودگی هوا به وجود می‌آید، کدام است. وقتی می‌گوییم هوا آلوده است، اغلب به این معنی است که





هیدروکربورهای ناشی از سوخت ناقص مواد سوختی در هوای تنفسی ما پخش شده‌اند. این هیدروکربورها سرطان‌زا هستند. از طرف دیگر در ترکیبات نفتی مثل بنزین و گازوئیل، معمولا انواع فلزات سنگین مثل سرب وجود دارند که با سوختن این مواد، در هوا منتشر

می‌شوند. اگرچه در سال‌های اخیر بنزین بدون سرب وارد بازار شده ولی هنوز هم گازوئیل و نفت کوره که در صنایع استفاده می‌شود، سرب دارد که سرطان‌زا هم هست. البته از گاز خطرناک مونوکسید کربن هم نباید غافل شویم، همان گاز بی‌رنگ و بی‌بویی که در زمستان هر سال جان کلی آدم را می‌گیرد و مدام توصیه می‌کنند که باید با لوله بخاری تماسش را بیرون بفرستید. این گاز که در فضای بسته باعث مسمومیت شدید و مرگ می‌شود، حتی وقتی با لوله بخاری‌ها هم بیرون فرستاده می‌شود باز می‌تواند خطرناک باشد؛ به این خاطر که این همه بخاری‌هایی که در خانه‌ها می‌سوزند، مونوکسیدکربن را در هوا منتشر می‌کنند و در اثر پدیده گلخانه‌ای در فصل سرما، این گاز به اضافه بقیه گازهای مضر به سطح زمین برمی‌گردند و وارد ریه‌های ما می‌شوند. خلاصه این‌که زندگی شهرنشینی و به‌خصوص تهران نشینی را از این دردسرها گریزی نیست و ما اگر می‌خواهیم در این هوای آلوده سالم بمانیم، باید چیزهایی را رعایت کنیم که یکی از این چیزها، نوع تغذیه‌مان است.

• بهترین سید غذایی

اگر آلودگی هوا خیلی شدید باشد، مشکل بتوان از اثرات سوء‌اش در امان ماند ولی در مورد میزانی از آلودگی که در اوقات عادی و در همه شهرهای بزرگ و صنعتی از جمله تهران وجود دارد، می‌شود با مصرف بعضی از غذاها اثرات مضر آلاینده‌ها را کم کرد. دکتر سید علی کشاورز، متخصص تغذیه و مدیر گروه تغذیه و بیوشیمی دانشگاه تهران، برای کم شدن مضرات آلودگی هوا مصرف غذاهایی شامل ویتامین E و ویتامین D را پیشنهاد می‌کند. این ویتامین‌ها می‌توانند اثرات مسموم‌کننده گازهای آلاینده را خنثی کنند. ویتامین E را در روغن‌های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز می‌توانید مصرف کنید. منابع مناسب ویتامین D هم شیر، کره و زرده تخم‌مرغ هستند که باید در برنامه غذایی روزانه‌تان باشند. البته می‌توانید با تجویز متخصص، مکمل‌های ویتامین E و D را هم مصرف کنید. علاوه بر این ویتامین‌ها دکتر کشاورز مصرف غذاهایی را توصیه می‌کند که حاوی آنتی‌اکسیدان‌های سلنیوم و بتاکاروتن اند. سبزیجاتی مثل طالبی، انبه، کدو تنبل، فلفل، اسفناج، کلم و زردآلو بتاکاروتن دارند. سلنیوم را هم می‌توانید در غذاهای دریایی، مرغ، نان و غلات سبوس‌دار پیدا کنید. دکتر کشاورز می‌گوید: «ویتامین C هم می‌تواند به دفع سربی که با هوای آلوده وارد بدن ما شده کمک کند. شیر و لبنیات به خصوص پنیر و ماست هم به خاطر کلسیمی که دارند می‌توانند با جذب عناصر سنگین مثل سرب تداخل کنند. پس به‌طور کلی بهتر است مردم از سبزی‌ها و میوه‌ها و لبنیات بیشتر استفاده کنند تا اثرات مخرب هوای آلوده را کاهش دهند.»

• بدترین سید غذایی

اما چه عادت‌های نادرست غذایی می‌توانند اثرات مخرب آلودگی هوا را در بدن ما بیشتر کنند؟ دکتر کشاورز در این باره می‌گوید: «استفاده از تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار چون باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن می‌شوند می‌توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دوچندان کنند. موادی مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مواد شیمیایی و نگهدارنده، علاوه بر این که به خودی خود مضر و سرطان‌زا هستند برای افرادی که در معرض آلودگی هوای شهرها قرار دارند به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شوند. به طور کلی ما مردم را به مصرف مواد غذایی تازه و غیرصنعتی تشویق می‌کنیم تا سلامتی‌شان در مواجهه با عوامل خطرناکی مثل آلاینده‌های هوا محفوظ بماند.»

دکتر کشاورز یادآوری می‌کند که کودکان و سالمندان به اضافه بیماران قلبی و عروقی و بیماران ریوی، از آسیب پذیرترین گروه‌ها در مقابل آلودگی هوا هستند و بهتر است خانواده‌ها بیشتر مراقب رژیم غذایی این افراد باشند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=129869>

بهترین روشهای کاهش وزن

یکی از مشکلات دنیای متمدن کنونی افزایش وزن در اثر کم تحرکی و غذاهای پر کالری غنی شده است بگونه ای که امروز در حدود ۷۵ درصد جمعیت آمریکا و حدود ۵۵ درصد جمعیت ایران دارای چنین مشکلی بوده و به دنبال روشهایی برای کاهش وزن هستند .

• کاهش وزن و کم کردن توده چربی بدن به دو عامل زیر بستگی دارد

۱. رژیم غذایی

۲. ورزش

۳. مصرف چربی سوز ها

معمولا مشکل افزایش وزن پس از ازدواج رخ می دهد و این مسئله در خصوص زنان مصداق بیشتری دارد . از سوی دیگر هرچه سن فرد کمتر باشد با سرعت بیشتر و بهتری می توان برنامه های لاغری را دنبال کرد .

بهترین شیوه کاهش وزن برای افراد مسن و ضعیفی که قادر نیستند به علت عدم توانایی بدنی ، بدنسازی را به عنوان ورزش خود انتخاب کنند ، پیاده روی به مدت یک ساعت در روز است که باید به مدت یکماه ادامه پیدا



کند تا قلب و سیستم فیزیولوژیک فرد با تحرک خو پیدا کند و سپس برای وی برنامه های سبک کاهش وزن تجویز گردد . توصیه می شود برای چنین افرادی در ابتدا کار با دستگاه در سه ست با تعداد بالا یعنی بین ۱۰ تا ۱۶ تجویز شود و در دو هفته آغازین کار هالتر و دمبل به هیچ عنوان توصیه نمی شود . شایان ذکر است که می باید برای چنین افرادی برنامه غذایی مناسب مبتنی بر میزان کالری و پروتئین مناسب تجویز شود در غیر این صورت هیچ تفاوتی در وزن این افراد ملاحظه نخواهد شد و تنها فرمت بدنی این افراد مطلوبتر خواهد شد که خود یکی از دلایل تشویق این افراد به ادامه ورزش است.

اما در خصوص جوانان و افراد تنومند می توان از همان آغاز با برنامه های سبک کاهش وزن شروع کرد البته باید توجه داشت که وضعیت بدنی فرد در چه حد آمادگی پذیرش وزنه و تمرینات هوازی را دارد و برنامه می باید بصورتی باشد که باعث گرفتگی عضلات فرد نگردد چرا که باعث کاهش روحیه و عدم رغبت وی به ادامه تمرینات بدنسازی می گردد.

باید توجه داشت که تمرینات هوازی به همراه برنامه های کاهش وزن با دستگاه های بدنسازی نتیجه بسیار بهتر و پر بار تری را به همراه خواهد داشت . پس مربیان همواره توجه داشته باشند که دستگاههای دوچرخه ثابت و دو ثابت را حتما به این افراد به صورت فوق برنامه توصیه و حتی آنان را تشویق به خرید این دستگاهها در منزل کنند .

اما در خصوص رژیم غذایی ، رکورد کاهش وزن ایران با این روش متعلق به فردی ۲۶ ساله است که وزن خود را از ۱۸۴ کیلوگرم به ۸۲ کیلوگرم رسانده است . البته مطمئنا اگر بخواهیم بگوییم که این کاهش وزن به صرف تغییر متد های تغذیه بوده کمی غیر منصفانه به نظر میرسد و باید مطمئن باشیم که این فرد در برنامه های خود ورزش را هم گنجانده بوده است .

اما در خصوص برنامه های غذایی ، بهترین راهکار مراجعه به یک متخصص تغذیه و آشنا به علوم ورزشی است و بهترین برنامه برنامه ای است که با توجه به فرمت و وضعیت بدنی فرد پایه ریزی شده باشد و استفاده از برنامه های ثابت و کلی که در کتب و مجلات وجود دارد به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

اما در خصوص داروهای کاهش وزن ؛ اسم های تجاری و تبلیغات این داروها در حال حاضر قسمت عظیمی از تبلیغات روزنامه ها ؛ مجله ها و حتی ماهواره را به خود اختصاص داده است اما در خصوص خرید دارو ها و چسب های لاغری و حتی ماساژور ها توصیه می شود که حتما با یک متخصص مشورت شود تا علاوه بر تشخیص اصل بودن اجناس ، در مورد کارائی و مضر نبودن محصول اطلاع کافی داشته باشد .

در حال حاضر چهار محصول ال - کارنیتین ، فت بنر ، هیروکسی کات و زنادرین تقریباً دارای بهترین عملکرد در این حیطه هستند که در مقاله ای نحوه مصرف آنها را شرح خواهیم داد . البته در صورتی که پوست فرد آبدار باشد قرصهای کاتکس ۲ و کاتکس ۳ توصیه می شود.

به هر صورت مسئله اضافه وزن از مسائلی است که اگر با نحوه ی صحیح با آن برخورد شود به آسانی حل میگردد و تنها فرد می باید دارای اراده ای قوی و برنامه ای علمی باشد تا به آسانی این راه را طی کند و به وزن مطلوب خود برسد.

منبع : سایت تخصصی بدنسازی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=228901>



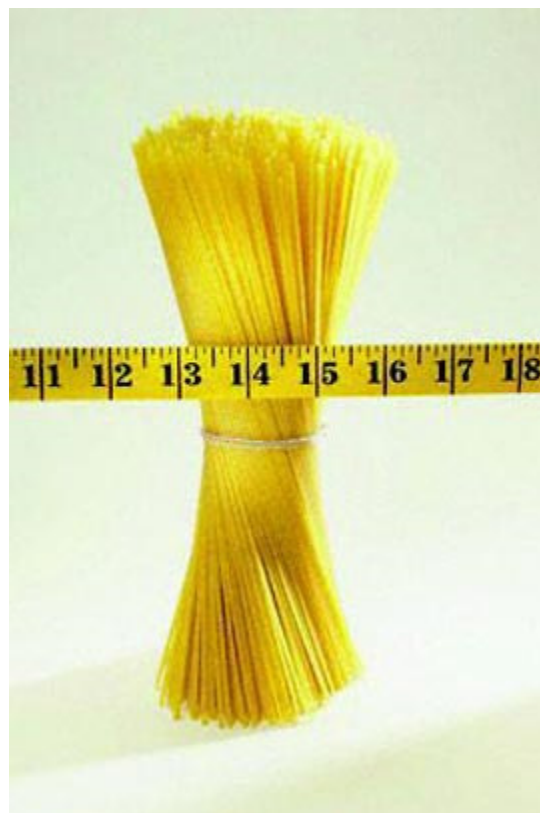
بی راهه ها به لاغری ختم نمی شود

چنانچه بدن کالری بیشتری نسبت به انرژی مصرف شده دریافت کند، تعادل مثبت انرژی ایجاد می شود. به عبارت دیگر علت چاقی نبود تعادل میان دریافت انرژی و دفع انرژی از بدن است. دو عامل مهم چاقی جذب و ذخیره بیش از حد چربی غذایی و انرژی و از طرف دیگر کمی فعالیت یا عدم فعالیت به اندازه کافی است.

پژوهش ها رابطه مثبت میان چربی غذایی و چاقی را تأیید می کنند. مقایسه ای که در چربی و پروتئین و کربوهیدرات شده نشان می دهد، در هر گرم چربی کالری بیشتری نسبت به پروتئین و کربوهیدرات ها وجود دارد و از طرفی مقدار سیری مشابه با پروتئین و کربوهیدرات ها را ایجاد نمی کند.

علت این که با پروتئین و کربوهیدرات زودتر سیر می شویم این است که سیستم بدن نسبت به پروتئین و کربوهیدرات به سرعت واکنش نشان می دهد، در حالی که نسبت به چربی کند تر واکنش نشان می دهد، یعنی زمانی ما احساس سیری می کنیم که غذای چرب را بیش از اندازه مورد نیاز بدن مصرف کرده باشیم.

چاقی در افراد به صورت تدریجی و خزنده پیش می رود یعنی با بالا رفتن سن چاقی اضافه وزن هم بیشتر می شود و چون آرام آرام پیش می رود دیرتر توجه فرد را به این موضوع جلب می کند. علت اصلی چاقی تدریجی معمولاً افزایش مصرف کالری غذایی بویژه کالری حاصل از چربی و از طرف دیگر کاهش میزان فعالیت بدنی و یا ترکیبی از این دو است.



تحقیقات نشان داده مصرف ۲۰۰ کیلوکالری، انرژی بیشتر از مقدار مورد نیاز طبیعی در هر روز موجب افزایش تقریباً ۹ کیلوگرم وزن بدن در پایان یک سال خواهد شد. بررسی ها نشان می دهد چاقی موجب بروز انواع بیماری ها می شود و افزایش خطر بروز بیماری قلبی رابطه قوی با چاقی دارد

و سبب ایجاد امراض گوناگونی می شود که نیاز به مداوا و درمان دارد و در مان هر بیماری هم عوارض جانبی به دنبال دارد.

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده کسی که روی ترازو ۱۰ درصد اضافه وزن نشان می دهد نسبت به کسی که روی ترازو ۱۰ درصد کمتر از وزن معمولی خود نشان می دهد بیشتر در معرض خطر و بیماری است.

در سال ۱۹۷۷ چاقی در جهان به صورت يك اپیدمی خطرناك بشر اعلام شد و به مردم جهان هشدار داده شد که سلامتی انسان ها با خطر بزرگی مواجه است. غیر از مشکلات پزشکی که چاقی روی جسم برجای می گذارد، اثر روانی و اجتماعی چاقی نیز قابل توجه است یعنی فرد چاق با کاهش آمادگی جسمانی در اجرای حرکات ورزشی روبرو می شود و به همین دلیل در فعالیت های جسمانی شرکت نمی کند و از گروه های ورزشی کناره می گیرد. افراد چاق معمولاً دنبال راه های سریع و راحت برای کاهش وزن هستند که علاوه بر هزینه های زیادی که بر بودجه خانواده تحمیل می شود عوارض جانبی بیماریهای مختلف را هم در آینده به ارمغان می آورد.

• کاهش وزن با رژیم های غلط و راه های نادرست

کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب آثار مفیدی را روی بدن و سلامت افراد دارد و بسیاری از بیماری ها و مشکلات احتمالی را کاهش می دهد و حتی از آنها جلوگیری می کند. اما افراد امروزه به دلایل دیگر قصد کاهش وزن را دارند که متداول ترین علت تناسب اندام و برخورداری از جذابیت بخصوص میان زنان است. بعضی افراد برای رسیدن به وزن مطلوب خود روش های نامعقولی را به کار می برند که اختلال های خطرناك و جدی پزشکی و حتی مرگ را به دنبال دارد. بعضی از این روش ها ، استفاده از داروها، رژیم های کم کالری همراه با گرسنگی دراز مدت است که موجب اختلال در تغذیه افراد و ایجاد کم آبی می شود.

• علل ایجاد کم آبی

در این روش فرد به علت قرار گرفتن در معرض حرارت «مثل سونا» و یا استفاده از داروهای مدر و مسهل مقدار زیادی از آب بدن را از دست می دهد و موجب اتلاف پتاسیم و به هم خوردن تعادل الکترولیت های بدن می شود، با توجه به این که دو سوم وزن بدن را آب تشکیل می دهد، نوسان های میزان آب بدن روی وزن تأثیر می گذارد. زمانی که بدن بیش از حد آب از دست می دهد در معرض خطراتی چون اختلال در عملکرد اعصاب و قلب و نارسایی شدید کلیه ها و در موارد شدید مرگ را به دنبال دارد.

• دارو های کاهش دهنده وزن

در افرادی که خیلی چاق هستند و شاید گاهی به عنوان آخرین راه حل برای این افراد با تجویز و نظر پزشك از دارو استفاده می کنند. عملکرد این داروها به این شکل است که با افزایش ترشح هورمون نور آدرنالین و سروتونین موجب کاهش اشتها می شوند. اگر چه این داروها ممکن است مؤثر باشند، ولی اگر شیوه زندگی فرد تغییر نکند با قطع دارو، وزن از دست رفته دوباره باز خواهد گشت. اداره دارو و غذا «FDA» توصیه می کند داروهای کنترل وزن باید کوتاه مدت مصرف شوند و از سوی دیگر يك برنامه آموزشی با تأکید بر رژیم غذایی صحیح و ورزش و اصلاح رفتار باید به افراد ارائه شود. عوارض جانبی داروها در طولانی مدت عبارتند از: «رعشه، اختلال روانی، آریتمی قلبی، اعتیاد و ...»

• رژیم های غذایی بسیار کم کالری

شامل رژیم های کمتر از ۸۰۰ کیلوکالری در روز است به این نوع رژیم ها، گرسنگی تعدیل شده نیز می گویند. این رژیم ها اغلب برای بیماران بستری در بیمارستان به کار می رود و اگر با نظارت پزشك مناسب انجام شود، معمولاً کم خطر است و در کاهش سریع وزن بیماران بسیار چاق مؤثر است. البته رژیم های کم کالری در کاهش وزن در کوتاه مدت مؤثر است ولی در نگهداری وزن کاهش یافته در طولانی مدت رضایت بخش نیست و نسبت به رژیم های دیگر مزیت قابل توجهی ندارد، عوارضی که ممکن است با این رژیم پدید آید عبارتند از «خستگی، ضعف، سردرد، تهوع، یبوست، کاهش حجم خون و ...»

• چرخش وزن

سندرم رژیم مزم یا سندرم یویو که چرخه معیوبی از کاهش و افزایش وزن پی در پی است. در این رژیم فرد در يك دوره رژیم های بسیار کم کالری می گیرد و ناگهان شروع به خوردن با کالری بالا می کند و فرد از رسیدن به وزن مطلوب و هدف خود باز می ماند. همچنین رژیم های کم کالری منجر به کاهش اثر گرمایابی غذا می شود.

یعنی بعد از مدتی بدن تصور می کند در شرایط قحطی قرار گرفته و به طور خودکار برای جلوگیری از هدر رفتن انرژی و ذخیره مواد غذایی سوخت و ساز بدن پائین می آید و به این طریق از ذخایر انرژی بدن محافظت می شود. زمانی که فرد به کاهش وزن مطلوب رسید و شروع به غذا خوردن به

میزان متعادل و طبیعی کرد این سازوکار محافظت کننده تغییر نمی کند و برای مدتی به شکل سابق خود عمل می کند و همچنان سوخت و ساز بدن را پائین نگه می دارد. در نتیجه با این که فرد ممکن است به اندازه طبیعی غذا بخورد ولی وزن بیشتری را نسبت به قبل اضافه می کند. به این پروسه معیوب چرخش وزن می گویند.

مطالعات نشان داده چرخش وزن منجر به افزایش مقدار چربی بدن در همان وزن قبلی خواهد شد، یعنی اگر فردی هنگام شروع رژیم ۸۰ کیلوگرم وزن و دارای ۲۰ درصد چربی بوده بعد از چندین بار کم و زیاد شدن وزن سرانجام به همان وزن اولیه ۸۰ کیلوگرم می رسد ولی در این زمان ۳۰ درصد وزن بدنش چربی خواهد بود. تحقیقات ثابت کرده چرخش وزن در زنان آنها را بیشتر مستعد ذخیره چربی شکمی خواهد کرد. موضوع چرخش وزن و تأثیر آن بر سلامتی همچنان به صورت يك موضوع بحث انگیز مطرح است. آثار آن بر سلامتی و متابولیسم بدن به تحقیقات بیشتری نیاز دارد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=259736>



بیماری لاغری عصبی (Anorexia)

توضیح مختصری راجع به بیماری آنورکسیا به شرح زیر است:
این بیماری به دلیل ترس فرد از افزایش وزن ایجاد شده و فرد دچار لاغری مفرط می شود، از خوردن غذا امتناع می کند و یا غذا را خورده اما عمدتاً بر می گرداند. این افراد معمولاً تصویری نادرست از اندام خود دارند. همیشه خیال می کنند چاق بوده و به اندازه کافی لاغر یا خوش اندام نیستند.

دلیل آن رواج تبلیغاتی اندامهای باریک و فشارهای عصبی در جامعه است. مبتلایان به آنورکسیا مدت طولانی خود را گرسنه نگه می دارند. ملین ها یا قرصهای لاغر کننده مصرف می کنند، وعده های غذایی را حذف می کنند، عصبی اند و بی خوابی دارند.

آنها حساس و زود رنج می شوند، مبتلا به افسردگی شده و قابلیت باروری را از دست می دهند و در نهایت نیز به بیماری های قلبی و دیگر بیمارهای



مرگ بار مبتلا خواهند شد.

این افراد باید به متخصصین ارجاع داده شوند. چون درمان آنها در بسیاری از موارد تنها با مصرف مواد غذایی امکان پذیر نیست. سلامتی گرانبهارترین گوهرهاست؛ که خداوند آنها را سخاوت تمام در اختیارمان قرار داده پس در حفظ آن کوشا باشیم.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=84420>

پایان کابوس لاغری

این روزها تعادل وزن، معضلی شده است که همه جا درباره آن صحبت می‌کنند. افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند برای کم کردن وزنشان به هردری می‌زنند. لباس‌ها و مدها هم برای کسانی طراحی شده‌اند که زیادی لاغرند و حتی هنرپیشه‌های محبوب مردم هم از خوردن تنها لوبیاسبز و یا چند برگ اسفناج به همراه یک لیوان شیر در روز به‌عنوان افتخاراتشان یاد می‌کنند. اما در این آشفته بازار لاغری، افرادی هم پیدا می‌شوند که معتقدند داشتن وزن ایده‌آل مفهوم سلامتی است.

یعنی درست است که چاق‌ها باید وزن خود را کاهش دهند ولی لاغر‌ها هم باید وزن اضافه کنند تا از عوارض ناشی از لاغری مفرط در امان باشند. ما هم قصد داریم تا در این مقاله، راهکارهایی برای آنها که چاق‌تر شدن برایشان یک آرزو شده است، ارائه کنیم، شاید که کابوس لاغری پایان گیرد!

در حقیقت بدن انسان به مقدار معینی انرژی برای فعالیت روزمره نیاز دارد که بسته به خصوصیات فردی متفاوت است و از طریق غذاها به بدن می‌رسد. دو سوم این انرژی دریافتی صرف دستگاه‌ها و فعالیت‌های غیرارادی بدن شده و یک سوم باقی مانده، صرف فعالیت‌های خارجی



روزمره می‌شود.

حال اگر کالری دریافتی کمتر از نیاز بدن باشد، بدن برای تامین انرژی لازم از ذخایر چربی یا از دیگر بافت‌ها استفاده می‌کند و لاغر می‌شود. البته در برخی موارد، کاهش وزن در اثر بیماری‌های تب‌دار مثل تیفوئید (حصه)، سرخک یا دیگر بیماری‌ها عارض می‌شود که در چنین مواردی، به محض کامل شدن پروسه درمان و رفع بیماری وزن شخص به شرایط عادی بر می‌گردد و با بازگشت به خوراک عادی و فعالیت طبیعی، وزن اولیه خود را به دست می‌آورد. در این میان ۳ گروه از افراد هستند که بسیار لاغرند:

۱) آنهایی که خوب می‌خورند ولی لاغر می‌مانند: اجازه بدهید نوع اول از گروه اول را متوهم‌ها بنامیم و به افرادی اشاره کنیم که خودشان می‌گویند خوب می‌خوریم و چاق نمی‌شویم. در توضیح این افراد باید گفت که کلمه زیاد می‌خوریم یک عبارت نسبی است که به نظر شخص لاغر، زیاد به حساب می‌آید. همچنین احتمال دارد غذاهایی که این افراد مصرف می‌کنند از انواع پرچرم و کم کالری باشد.

نوع دوم گروه اول افرادی هستند که واقعا تغذیه خوبی دارند، این افراد در واقع همان خوشبخت‌ها هستند! البته بخشی از این مسئله به‌خصوصیات ژنتیکی آنها مربوط است که بالا بودن متابولیسم (سوخت و ساز) را در بدن سبب می‌شود. مثلا در مورد کودکان، اگر کودک اشتهاى خوبی داشته، فعال و پرتحرک باشد و با وجود پرخوری سالم و لاغر بماند، در این حالت هر چه مصرف می‌کند به انرژی تبدیل می‌شود. این گروه از کودکان، لاغر اما سالم می‌مانند بنابراین جای هیچ‌گونه نگرانی در مورد آنها نیست.

۲) آنهایی که نمی‌توانند هر آنچه را که می‌خورند هضم کنند: این گروه افرادی را در برمی‌گیرد که می‌توانیم آنها را رنجور بنامیم و بدترین نوع لاغری را به آنها نسبت دهیم چرا که در بسیاری از آنها کمبودهای شدید ویتامینی مثل کمبود ویتامین D یا ویتامین‌های گروه B وجود دارد. برخی از این

افراد هم به دلیل بیماری‌های پیش رونده جسمی و روانی، دائماً بستری می‌شوند و مدام وزن کم می‌کنند. در این موارد، مقاومت پایین بدن باعث لاغری و رنجوری می‌شود. البته گاهی هم وجود انگل‌های خاصی مثل کرم قلابدار، فرد را دچار کم خونی شدید و لاغری می‌کند. در چنین شرایطی، بدون دفع کرم‌ها، هر تلاشی برای افزایش وزن بیهوده خواهد بود.

۳) آنهایی که کمتر می‌خورند و بیشتر فعالیت می‌کنند: در توضیح این گروه باید بگوییم که بعضی وقت‌ها لاغری از نوعی ناچاری نشأت می‌گیرد و آن زمانی است که کم‌خوری یا خوردن غذاهای بی‌خاصیت، به همراه فعالیت شدیدی که خارج از توان فرد است، موجب لاغری فرد می‌شود. این نوع لاغری در میان مردمان فقیر و کارگرانی که ساعت‌های طولانی، کار طاقت‌فرسا می‌کنند، دیده می‌شود. این افراد معمولاً سرپرستان خانواده‌های پرجمعیت هستند اما در مقابل مخارجشان درآمد مختصری دارند.

• بالا رفتن از نردبان چاقی

حالا که انواع لاغری را برشمردیم، بهتر است به توضیح این نکته نیزپردازیم که بالا رفتن از نردبان چاقی و افزایش وزن یکباره رخ نمی‌دهد. یعنی، درست است که در رابطه با رژیم درمانی افراد لاغر، اصل بر افزایش کالری مورد نیاز روزانه به اندازه ۱۰۰۰ تا ۵۰۰ کالری است اما بهتر است این افزایش کالری به شکل تدریجی باشد تا تحمل آن برای رژیم گیرنده راحت تر باشد. البته این را هم به خاطر داشته باشید که روند افزایش وزن نسبت به کاهش آن بسیار کندتر است.

در این میان، توصیه‌هایی هم وجود دارد که با عمل به آنها می‌توان از افزایش وزن مطلوبی برخوردار شد:

۱) از استرس و عصبانیت دوری کنید، زیرا عامل بسیاری از لاغری‌ها وجود استرس و نگرانی است. بنابراین بهتر است قبل از غذا (حدوداً ۱۵ دقیقه) در جایی دورتر از منبع غذا قرار بگیرید. محلی را که برای صرف غذا انتخاب می‌کنید بهتر است جایی باشد که هوا جریان دارد، ساکت و آرام بوده و اگر از موزیکی ملایم استفاده کنید آرامش بیشتری خواهید یافت.

۲) بهتر است دندان‌های خود را چک کنید چرا که در بسیاری از موارد، علت بی‌اشتهایی یا عدم تمایل به مصرف غذا را باید در دهانتان جستجو کنید. ۳) استفاده از میان وعده‌هایی از نان و کره و عسل یا نان و خامه و خرما و یا ساندویچ‌های کوچک تهیه شده از نان‌های سیوس‌دار و تخم‌مرغ با مرغ و کره بسیار سودمند است.

۴) مصرف صبحانه کامل مثل عدسی، لوبیا، حلیم یا املت‌های گوناگون به همراه پنیر، شیر و میوه‌های تازه، انرژی مناسبی را فراهم می‌آورد.

۵) استفاده از شیرینی برای ایجاد آرامش در مغز از روش‌های سنتی جالب قدیم است که قرن‌هاست مورد استفاده قرار می‌گیرد. دستور اغلب حکمای طب سنتی برای داشتن خواب راحت و سنگین این است که قبل از خواب کمی عسل بخورید و یک ضرب‌المثل چینی توصیه می‌کند که هر وقت دچار استرس شدید چای شیرین بنوشید. در حال حاضر نیز اعتقاد به اینکه خوردن مواد شیرین موجب آرامش مغز است بین مردم اغلب جوامع جهان مطرح است. برای افزایش وزن هم تأکید اساسی بر مصرف مواد غذایی شیرین پس از وعده‌های غذایی به‌عنوان دسر وجود دارد؛ ژله، بستنی، شیرینی‌های کوچک، شکلات، آب میوه‌های شیرین و ...

۶) ماکارونی و پاستا به‌خصوص اگر از انواع غنی شده آن (همراه با زرده تخم مرغ و آهن) باشد، بسیار خوش طعم و مفید است. مصرف آنها همراه سس سفید، پنیرها و سبزی‌های معطر بسیار توصیه می‌شود.

۷) گیاهان معطر حاوی عطر مطبوعی هستند، که مربوط به اسانس روغنی موجود در آنهاست و ماده‌ای فرار است بنابراین بهتر است در آخرین مرحله غذا از آنها استفاده کرد. سیر، شوید، جعفری، ریحان و ترخون را می‌توان در غذاهای خام و زیره، میخک، جعفری، زعفران، دارچین، زنجبیل، گلپر، هل و آویشن را در غذاهای پخته اضافه کرد.

این کار کمک می‌کند تا مواد معطر طبیعی، اعصاب‌بوایی و برجستگی‌های زبان را تحریک کرده و موجب افزایش اشتها و در نتیجه ازدیاد ترشح شیره معده شود.

۸) استفاده از میوه‌ها به شکل مخلوط به همراه بستنی و خامه و دانه‌های آجیل، مخلوط مقوی و خوشمزه‌ای به‌وجود می‌آورد که می‌توان از آن به‌عنوان دسر استفاده کرد.

۹) قبل از خواب یک لیوان شیر همراه با عسل یا خرما میل کنید. در این مورد مراقبت‌های دهانی و دندان‌ی را فراموش نکنید.

۱۰) بهتر است از ریزه خواری در بین وعده‌های اصلی بپرهیزید تا اشتها برای ناهار بیشتر باشد و ناهار به‌طور کامل خورده شود.

۱۱) تنقلاتی مثل چیپس و پفک، شور‌ها و ترشی‌ها و خوراکی‌هایی که فاقد ارزش تغذیه‌ای هستند را به حداقل برسانید و بدانید لاغری به هر

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=349099>

پرخوری را ریشه کن کنیم

بسیاری از ما بدون اینکه از نیاز غذایی بدنمان اطلاع داشته باشیم پای سفره می نشینیم و بشقابمان را در دو سه نوبت پر و خالی می کنیم، حتی در زمانی که سیر هم باشیم تعارف برای بشقاب دوم را رد نمی کنیم. آن وقت می پرسیم که چرا چاق می شویم. ما به پرخوری عادت کرده ایم و تا دلایل آن را نفهمیم نمی توانیم از شر آن خلاص شویم. پرخوری می تواند نوعی اختلال در نظم غذا خوردن باشد مثل بی اشتها یا پراشتهایی که می تواند به مشکلات جدی مثل دیابت یا بیماری های قلبی منجر شود. این نوع پرخوری کردن ممکن است با حالاتی مثل افسردگی یا احساس گناه همراه باشد و افرادی که



به این مشکل مبتلا می شوند سعی می کنند که به تنهایی و دور از چشم سایرین غذا بخورند تا دیگران از میزان غذا خوردن آنها مطلع نشوند. ممکن است دلیل پرخوری شما این باشد که کار دیگری جز خوردن به نظرتان نمی آید. در مورد آن فکر کنید. همه دوستانتان با دوستان خود سرگرم هستند و تلویزیون هم برنامه جالبی برای تماشا کردن ندارد. خیلی از افراد فقط برای گذراندن وقت چیزی می خورند. خوردن عملی درونی و حسی است و باعث تحریک حواس می شود. به همین دلیل است که گاه به عنوان یک عمل تفریحی با آن برخورد می شود. البته ممکن است تفریح خوبی باشد اما نباید به عنوان یک سرگرمی تلقی شود. استرس و فشارهای عصبی نیز می تواند موجب زیاد خوردن شود. این مسئله بیشتر در خانم ها دیده می شود تا آقایان. برای مقابله با پرخوری، شما باید به طور جدی انتخاب های غذایی تان را بررسی کنید و ببینید که چه انتخاب های ناسالمی داشته اید و آنها را کنار بگذارید. برای کنار گذاشتن پرخوری هنگامی که حوصله تان سر رفته است و مشغول تماشای تلویزیون هستید، سعی کنید که خود را با سرگرمی دیگری غیر از خوردن مشغول کنید. کتاب بخوانید، جدول حل کنید تا حس و حال خوردن از سرتان بیرون رود.

به جای اینکه مشکلاتتان را با خوردن از بین ببرید نزد دوستان و آشنایان بروید و با آنها سر مسائل مهم زندگی تان تصمیم بگیرید یا گفت و گو کنید. عادات غذایی و مواد غذایی مصرفی تان را بررسی کنید. اگر می بینید که بشقابتان همیشه از غذا لبریز است، باید حتماً میزان غذایتان را پایین بیاورید. یک برنامه دقیق روزانه یا هفتگی تنظیم کنید. بهترین کار برای مقابله با پرخوری خوردن ۵ وعده کم حجم به جای ۳ وعده حجیم و پرکالری

است. آرام غذا خوردن نیز به شما کمک می کند تا بفهمید چه موقع سیر شده اید و آن وقت دست از غذا خوردن بکشید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=14561>



پر خوری عصبی، عاقبت رژیم های نامناسب لاغری

تا به حال با کسی که به پر خوری عصبی دچار شده است، برخورد داشته اید؟ ممکن است این فرد، خواهر و برادران باشد و شما را به شدت ناراحت کرده باشد زیرا هر روز می بینید که ناخودآگاه چگونه به خود و سلامتیش صدمه وارد می کند. تا به حال از خودتان پرسیده اید که چرا این حالت ایجاد می شود؟

به طور کلی، مطالعات نشان داده اند، برخوردار نبودن از محبت خانوادگی و تضاد موجود در خانواده ها و نیز برخورد نامناسب آنها با مسائل درسی، زمینه ساز پر خوری عصبی در جوانان خواهد بود. البته در سابقه برخی از مبتلایان به اختلالات تغذیه ای از جمله پر خوری عصبی، استفاده از رژیم های نامناسب کاهش وزن نیز ذکر می شود.

اضطراب، افسردگی، اختلال در رفتارهای اجتماعی، اعتیاد به مواد مخدر و ضایعات احتمالی ایجاد شده در هیپوتالاموس مغز از دلایل ابتلا به پر خوری عصبی هستند و بیشتر افرادی که به این اختلال دچار می شوند، جوانان با



سن بالاتر هستند.

شاید باورتان نشود، اگر بگوییم که میزان ابتلا به این اختلال در زنان بیشتر از مردان بوده و به نسبت ۱۰ به ۱ است. اکثر مبتلایان به این اختلال، زنان جوان یا دانشجویان دختر هستند، که سن آنها بین ۱۸ تا ۳۴ است. گرچه در زنان و به ندرت در مردان، البته در سنین بالاتر نیز ممکن است این اختلال مشاهده شود.

اما این اختلال چه علائمی دارد؟ باید بگوییم که مبتلایان به این اختلال دارای حالت ولع عجیب بوده و نیاز شدیدی به خوردن و بلعیدن مواد غذایی پرانرژی و ساده ای پیدا می کنند که زمان زیادی برای جویدن و بلعیدن و آماده کردن آنها لازم نباشد؛ ضمن آنکه گاهی دو بار در هفته دچار حمله بیماری می شوند. حتی برخی از افراد مبتلا در فاز بی قراری و حالت حمله بیماری قادر هستند غذاهایی را که کالری فراوانی دارند حتی بیشتر از نیاز روزانه شان (البته چند برابر) بخورند که در این حالت قادر به کنترل مقدار و سرعت غذا خوردن نبوده و اراده ای از خود برای پایان دادن به خوردن ندارند.

به این ترتیب بعد از فروکش کردن حالت ولع و تمایل به پر خوری، فاز پشیمانی و ناراحتی آنها را عذاب داده و در راستای مصرف انرژی های دریافتی و جلوگیری از افزایش احتمالی وزن خود به اقداماتی از قبیل استفاده از انواع مسهل ها تنقیه، داروهای مدر، انجام ورزش های سخت و سنگین و کاهش شدید مقدار غذاهای دریافتی روزانه برمی آیند.

در پایان باید بگوییم که در صورت مشاهده علائم فوق در فرزندان خود، آنها را زیر نظر يك متخصص تغذیه تحت مداوا قرار دهید؛ چرا که طولانی شدن مدت بیماری به عوارض جدی تر منتهی می شود.

دکتر سید ضیاء اندلین مظهری

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=77773>

vista.ir
Online Classified Service

پرهیز از رژیم های فانتزی

آیا به نقاشی ها و داستان های قدیمی توجه کرده اید؟ چه تفاوت هایی با نقاشی ها و داستان های امروزی دارند؟! با دقت در برخی از آنها متوجه می شوید که در گذشته چاقی، نشانه سلامت، رفاه، سواد و در یک کلام، قدر و منزلت بود. اما امروزه افزایش وزن و چاقی که با افزایش چربی همراه است، به عنوان یک عامل خطر عمده بیماری های مزمنی چون بیماری های قلبی عروقی، انواع سرطان ها و دیابت هستند.

اضافه وزن و چاقی، یک مشکل عمده تغذیه ای و بهداشت عمومی است که مشکلاتی را برای فرد چاق به وجود می آورد. در کوتاه مدت، آثار روانی موثرتر هستند. پذیرفته نشدن در گروه های ورزشی، مشکل در تهیه لباس،



تردید درباره نگاه اطرافیان به خود و قضاوت طلبی شخصی و در یک کلام محدود شدن زندگی اجتماعی برای بسیاری افراد ناراحت کننده است. تحقیقات چاقی را با سرطان روده بزرگ (کولون)، سرطان انتهای روده بزرگ (رکتوم) و پروستات در مردان و سرطان کیسه و مجاری صفرا، پستان و تخمدان، در زنان ربط می دهد.

مشکلات بارداری در زنان چاق بیشتر است؛ هر چند حتی خانم های بسیار چاق در طول بارداری باید حداقل ۷ کیلوگرم اضافه وزن داشته باشند. از طرفی نقرس و استئوآرتریت هر دو با اضافه وزن همراه بوده و تشدید می شوند.

لایه های عایق چربی در هوای گرم ناراحتی هایی را به وجود می آورد و در کل چاقی بر طول عمر اثر منفی دارد و مضموم است. علل متفاوتی برای چاقی متصور است که مهم ترین آن دریافت بیش از نیاز مواد غذایی است. همچنین طی بزرگسالی بتدریج میزان متابولیسم پایه و سوخت و ساز کاهش می یابد به طوری که حتی افرادی که دریافت غذایی و سطح فعالیت خود را ثابت نگه می دارند، باز هم با اضافه وزن مواجه می شوند. عادات غذایی غلط نیز موجبات افزایش وزن را فراهم می کند. فرضیه ای به نام setpoint وجود دارد که کنترل وزن را به گونه ای فیزیولوژیک تعریف می کند و معتقد است بدن، یک وزن برنامه ریزی شده بیولوژیکی دارد که بدون توجه به عوامل بیرونی وزن را مانند عوامل کنترل شده درونی دیگر مثل اسیدپت و حرارت حفظ می کند.

در مقابل بسیاری از افراد به طور دائم در حال اجرای رژیم کاهش وزن و سپس برگشت به رژیم عادی خود هستند. این افراد اصطلاحاً به چرخش وزن یا اثر یو - یو (yo-yo effect) دچار می شوند! زیرا در طول زندگی چندین بار وزن کم کرده و سپس اضافه می کنند. اما نکته مهم این است که در

هر بار، بدن با دشواری بیشتری وزن کم خواهد کرد. یعنی چرخش وزن کفایت متابولیسم را طوری تغییر می‌دهد که به کاهش انرژی بیشتری برای کاستن از وزن در دفعات بعدی نیاز شود. چنین افت و خیز وزنی خطراتی را دربردارد، زیرا برخی رژیم‌های غیرعلمی که کاهش وزن سریعی را در پی دارند مشکلاتی از ریزش مو و خشکی پوست تا سنگ کیسه صفرا و برخی سرطان‌ها را باعث می‌شوند که در خوشبینانه‌ترین حالت برگشت به وزن قبلی نیاز به رژیم‌های مشکل‌تر و کم‌کالری‌تری را برای کاهش حتی کمتر وزن طلب می‌کند. بنابراین، بهتر است از ابتدا به شکل اصولی و با صبر و تحمل به کاهش وزن مبادرت ورزید و از اجرای رژیم‌های غیرعلمی و فانتزی پرهیزید.

محمدعلی پازوکی‌مهر

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=128633>

vista.ir
Online Classified Service

پلی به سوی تناسب اندام

حقیقت این است که همین توصیه‌های ساده و حتی شاید در نگاه اول، خنده دار، پلی هستند به سوی تناسب اندام شما. می‌گویید نه؟ بخوانید و امتحان کنید!

۱ - قدم درمانی

دویدن یا قدم زدن سریع در آب، نوعی فعالیت کششی عضلانی است که می‌تواند باعث سوختن ۱۷ کالری در دقیقه شود. آب ۱۲ تا ۱۵ بار مقاوم‌تر از هواست و این کار باعث از دست رفتن اضافه وزن خواهد شد.

۲ - وقت درمانی

وقت تلف نکنید. تنبلی، کندی و یکنواختی باعث باختن مسابقه می‌شود.

بعد از اینکه کمی خود را گرم کردید، با همه توان و هر چه سریع‌تر ورزش را شروع کنید. دوچرخه سواری که با تمام قدرت و در نیم ساعت اول سریع‌تر پدال می‌زنند و در نیم ساعت دوم، آرام‌تر پدال می‌زنند، ۱۰ درصد بیشتر از آنهایی که پدال زدن را کندتر شروع می‌کنند، کالری می‌سوزانند.

۳ - گرم درمانی

یک گردش کوتاه با دوچرخه، درجا زدن و یا کم‌راه رفتن باعث افزایش تعداد ضربان قلب می‌شود و عضلات و تاندون‌ها را گرم می‌کند. این کار باعث به جریان افتادن مایعات در مفاصل می‌شود و خاصیت کششی عضلات را هم افزایش می‌دهد. در این صورت اگر بتوانید وزنه‌های سنگین را راحت‌تر و در مدت طولانی‌تری بلند کنید، کالری بیشتری از دست می‌دهید.

۴ - موسیقی درمانی

سعی کنید نرمش‌ها و ورزش‌های جدید را همراه با موسیقی انجام دهید. هنگام انجام ورزش‌های جدید به دلیل عدم آشنایی بدن با این حرکات، با دقت بیشتری به انجام این ورزش‌ها می‌پردازید. این کار باعث هماهنگی عضلات گروهی شده و بدن سخت‌تر برای انجام آنها تلاش می‌کند.



۵ - موز درمانی

قبل از شروع ورزش کردن يك موز بخوريد. خوردن موز به شما كمك می كند تا بتوانيد بيشتر و مدت طولانی تری ورزش كنيد. می توانید سخت ورزش كنيد و با اين كار كالری بيشتری بسوزانيد.

۶ - شن درمانی

با راه رفتن و دویدن در ساحل و روی شن، ۲۰ تا ۵۰ درصد بيشتر از وقتی كه روی سطوح صاف راه می رويد، می توانید كالری بسوزانيد.

۷ - قوز درمانی

قوز كردن نه تنها باعث بدشكلي بدن می شود، بلكه ورزش كردن با حالت خميدگی باعث می شود نتوانيد از اثرات مفيد ورزش بهره مند شويد. ستون فقرات از كمر شما محافظت می كند، كمרתان را راست نگهداريد. دست تان را هنگام گرفتن ترميل صاف بگيريد تا عضلات باز و كاملاً كشيده شود.

۸ - بازو درمانی

هنگام ورزش هايی كه فقط پاهایتان درگير است، سعی كنيد بازوهایتان را نيز حركت دهيد. استفاده از اندام های بالایی و پایینی و درگير شدن آنها هنگام ورزش، باعث سوختن كالری بيشتری می شود. زمانی كه دقت کافی برای ورزش كردن نداريد، سعی كنيد در همان زمان کوتاه فعاليت هايی را انجام دهيد كه تمام بدن در آن شركت كند. شنا، قايقرانی، اسكي و حتی پياده روی باعث تحرك همه بدن می شود.

۹ - تمرکز درمانی

هنگام انجام فعاليت های ورزشی، روی عضلات بدن متمرکز شويد زيرا هنگام تمرکز روی عضلات شكم، ران ها و بازوها، قدرت تان بيشتر می شود و با شدت بيشتری ورزش می كنيد، در اين صورت كالری بيشتری نيز از دست می دهيد.

۱۰ - صبح درمانی

افرادی كه صبح ها و مدت زمان بيشتری ورزش می كنند، كالری بيشتری می سوزانند.

۱۱ - حرف درمانی

وقتی در حال پياده روی هستيد، صحبت كنيد. در صورتی كه برای ۱۰ دقيقه اين كار را بكنيد و اين كار را ۳ بار در روز تکرار كنيد، ۱۰۰ كالری در ماه می سوزانيد.

۱۲ - سالاد درمانی

قبل از آغاز خوردن وعده های غذایی، سالاد و سبزیجات بخوريد. اين كار باعث كاهش حجم معده و كم تر غذا خوردن می شود. در اين صورت ۱۰ درصد كمتر از هر وعده كالری دريافت خواهيد كرد.

۱۳ - خشكبار درمانی

دانشمندان دانشگاه هاروارد معتقدند، يك مشت كامل خشكبار(شامل گردو، بادام و پسته و...) در روز باعث از دست دادن وزن در افرادی می شود كه دارای رژيم غذایی بدون چربی هستند.

۱۴ - راه درمانی

در صورتی كه هنگام كار مجبوريد مدام بنشينيد، می توانيد به مدت چند دقيقه از صندلی بلند شده و حركت بشين و پاشو را انجام دهيد. به طور متوسط هر فرد با نشستن ۱۰۰ كالری و با بلند شدن ۱۴۰ كالری در ساعت می سوزاند.

۱۵ - خواب درمانی

خواب ناكافی باعث افزايش هورمون استرس در بدن می شود و افزايش هورمون استرس منجر به پرخوری و عادات بد غذایی می شود. خواب كم باعث عدم سوختن كربوهيدرات و چربی در بدنتان می شود.

۱۶ - پروتئين درمانی

مصرف بيشتر پروتئين و كربوهيدرات كم باعث می شود، عضلات بدن شما قوی تر شده و از شل شدن آن جلوگیری شود. پروتئين در گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و لبنیات وجود دارد و بافت عضلانی شما را حفظ می كند.

۱۷ - لبنیات درمانی

يك تکه پنير و يك فنجان شير و يا ماست به بهتر شدن سوخت و ساز بدن كمك می كند. هنگامی كه فردی در رژيم غذایی خود ۳ بار در روز ماست می خورد ۵۰۰ کالری روزانه از دست می دهد و طی ۱۲ هفته، ۵ تا ۶ كيلوگرم وزن كم می كند.

۱۸ - سيب درمانی

با انجام ورزش منظم و يك رژيم غذایی سالم و متعادل و خوردن يك سيب قبل از شام می توان در عرض ۳ ماه، ۵ تا ۸ كيلوگرم وزن كم كرد.

۱۹ - كودك درمانی

بازی كردن با كودكان و دویدن همراه آنها و انجام فعاليت های جسمی می تواند باعث سوزاندن کالری در بدن شما شود. در هر ۲۰ دقیقه فعاليت، حدود ۱۲۰ کالری از دست خواهید داد. هنگام تعويض كانال تلویزیون به جای استفاده از كنترل از راه دور، برخاسته و مستقيماً از تلویزیون كانال را عوض كنید.

۲۰ - صبحانه درمانی

دانشمندان معتقدند، خوردن صبحانه هر روز احتمال چاقی و اضافه وزن و بیماری ديابت را ۳۵ تا ۵۰ درصد كم می كند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=237409>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پنج نکته برای پرخورها

اگر شما هم پرخور هستید راههایی برای غلبه بر اشتهايتان وجود دارد كه

بد نيست آن را امتحان كنید.

▪ تنوع غذایی را محدودكنید:

تحقيقات نشان می دهد كه تنوع غذایی، اشتها را افزایش می دهد.

▪ خوب بخوابید:

همیشه به یاد داشته باشید كه بی خوابی، كم خوابی یا خواب زیاد، اختلالات

هورمونی ایجاد می كند و همین امر می تواند به بی اشتها یا پراشتها

عصبی منجر شود.

▪ فيبر پروتئين بخوريد:

در مقایسه با كربوهیدرات و چربی، فيبر پروتئين برای مدت بیشتری معده را

پر نگه می دارند. فيبر موجود در سبزیجات و میوه ها، آب را جذب می كند و به

این ترتیب، حجم آن در معده افزایش می یابد.

▪ غذا جلو چشمتان نباشد:

همیشه مشاهده رنگ و استشمام بوی غذاهای خوشمزه، اشتها برانگیز

است، پس اگر می خواهید اشتهايتان تحريك نشود، غذاها را از جلو

چشمتان بردارید.



تاثیر بوی میوه ها در کاهش وزن

پژوهشگران دانشگاه شیکاگوی امریکا در تحقیقات خود دریافته اند که بو و عطر برخی میوه ها و سبزیها اثر ضد چاقی دارد .
این تحقیقات نشان داد افراد دچار چاقی مفرط که مدت شش ماه از بوی موز، سیب یا نعناع استنشاق کرده بودند ۱۵ کیلو از وزن خود کم کردند. این درحالی است که هیچ کدام از افراد تحت آزمایش ، برنامه غذایی یا فعالیتهای عادی خود را در این مدت تغییر ندادند.
محققان بر این باورند که بوی این میوه ها و سبزی ها مغز انسان را فریب می دهد به گونه ای که گویا انسان غذا خورده است.
البته این یافته ها کمی جنجال برانگیز است زیرا معمولا گفته می شود که استنشام بوی غذا بیشتر انسان را گرسنه می کند



تاثیر خنده در کاهش وزن

خندیدن یکی از بهترین داروها می باشد. همچنین خندیدن، یک رژیم لاغری مناسب را به وجود می آورد.
رژیم خنده در چند مرحله کمک به کاهش وزن می کند:
مرحله اول) به خاطر آنکه شما در یک زمان نمی توانید، هم بخندید و هم





غذا بخورید، لذا خندیدن از خوردن غذا جلوگیری می کند.
مرحله دوم) خندیدن باعث افزایش ضربان قلب و تنفس می شود. همچنین باعث افزایش دمای درون بدن می گردد و بالاخره باعث افزایش سوخت کالری می شود.

مرحله سوم) مدارکی در دست است که نشان می دهد، خنده میزان کالری که هم اکنون مصرف شده و میزان کالری که در زمان گذشته مصرف شده و تبدیل به چربی شده را مصرف می کند.

خنده درمانی در موارد زیر استفاده می شود:
کاهش استرس، تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از بیماری و کاهش وزن.

خنده درمانی نسبت به دارو درمانی بسیار مفیدتر است و در مدت کوتاهی می تواند بیمار را درمان کند.

• خنده و وزن

هنگامی که افزایش وزن می یابید، ممکن است خوشحالی و سرزندگی خود را از دست بدهید و افسرده شوید.
در بسیاری از تحقیقات ثابت شده است که، افرادی که می خندند نسبت به آن هایی که نمی خندند، راحت تر وزن خود را کم می کنند.

پس فقط بخندید و نگران افزایش وزن خود نباشید.

• چگونه می توان احساس گرسنگی را از بین برد؟

شما تصمیم دارید لاغر شوید، ولی احساس گرسنگی به طور ناگهانی اتفاق می افتد و شما به غذا فکر می کنید. بعد عصبی می شوید، چرا که برای کاهش وزن نباید زیاد غذا بخورید.

هنگامی که خیلی گرسنه هستید، اصلا فکر نمی کنید که چه می خورید و به چه مقدار. معمولا اشخاصی که خیلی گرسنه اند، غذایی می خورند که سالم نیست و هیچ فایده ای برای بدن ندارد و به اصطلاح شکم پرکن است.

• برای جلوگیری از این احساس می توانید:

دقت کنید که چه زمانی این احساس گرسنگی به شما دست می دهد و سعی در کنترل آن کنید. برای مثال، بعضی افراد با دیدن تبلیغات تلویزیونی، احساس گرسنگی می کنند.

- یک برنامه غذایی منظم برای خودتان تنظیم کنید. در این برنامه مشخص کنید که چه باید بخورید و در چه زمانی باید بخورید.

- به جای خوردن، بخندید و بخندانید، تلفن بزنید، کتاب بخوانید، نامه بنویسید، اتاقتان را تمیز کنید و... .

با دوستانتان به گردش بروید.

- اگر باز گرسنه بودید، میوه و یا سبزی بخورید.

- "برای سلامتی خود همیشه بخندید و ورزش کنید و خندان و شاد بمانید."

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=108480>

تاثیر رژیم غذایی بر سنگ صفرا

درد سنگ‌های صفراوی از آن دردهایی است که می‌گویند خدا نصیب هیچ بنی بشری نکند! این درد از بالای سمت راست بدن شروع می‌شود و تا زیر سینه ادامه می‌یابد؛ درد طاقت‌فرسایی که بین چند دقیقه تا چند ساعت ممکن است طول بکشد و نفس آدم را ببرد! اگر شما هم این درد را کشیده‌اید یا دلتان نمی‌خواهد هیچ‌وقت به آن مبتلا شوید، این گزارش را بخوانید تا بدانید با چه‌جور رژیم غذایی می‌شود از پیدایش سنگ کیسه صفرا پیشگیری کرد یا درد آن را تخفیف داد...



اصلاً سنگ کیسه صفرا چه جور بیماری است و چه طور به وجود می‌آید؟ این طور که دکتر سید ضیاءالدین مطهری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی

می‌گوید، علت درد چیزی نیست جز به حرکت درآمدن ذره‌های ریز شن‌مانندی که همین طوری به صورت طبیعی داخل کیسه صفرا جا خوش کرده‌اند و شاید ماه‌ها و سال‌ها هیچ دردسری هم به وجود نیاورند ولی ناگهان، به دلایل نامعلومی به هم فشرده و منقبض می‌شوند و نهایتاً شروع به حرکت می‌کنند.

این سنگ ریزه‌ها راه خروج صفرا را مسدود کرده و تا وقتی که سنگ ریزه به حرکت درآید و به بیرون کیسه صفرا رانده شود، این درد ادامه دارد. گاهی حتی کیسه صفرا عفونی می‌شود و باید با جراحی سنگ را خارج کرد یا حتی بعضی وقت‌ها پزشک مجبور می‌شود تمام کیسه صفرا را بیرون بیاورد. تازه این سنگ‌ها که اول خیلی ریزند، به مرور درشت‌تر می‌شوند و کم‌کم دردشان امان آدم را می‌گیرد.

• شیوع در خانم‌های چاق

اما اصلاً چرا سنگ کیسه صفرا به وجود می‌آید و آیا می‌شود از بروز آن پیشگیری کرد؟ یک بخش قضیه، ارثی و ژنتیکی است و کاری‌اش نمی‌شود کرد. در ضمن، خانم‌ها بیشتر از آقایان دچار این بیماری می‌شوند. افراد سالمند هم در معرض خطر بیشتری قرار دارند اما یک سری عوامل قابل تغییر هم هستند مانند سبک زندگی و کیفیت تغذیه.

مثلاً جالب است بدانید که چاقی یکی از عوامل تشدیدکننده سنگ کیسه صفراست. حذف یکی از وعده‌های غذایی به خصوص صبحانه و طولانی شدن فواصل بین آنها که با گرسنگی‌های مکرر و مداوم همراه‌اند، احتمال تشکیل سنگ صفرا را زیادتر می‌کنند. از طرف دیگر، پرخوری و زیاده روی در مصرف غذاهای پرکالری که باعث اضافه وزن و چاقی می‌شوند هم می‌تواند از علت‌های دیگر این بیماری باشد. دکتر مطهری می‌گوید: «اضافه وزن حتی در حد ۵ یا ۶ کیلوگرم در خانم‌ها خطر سنگ کیسه صفرا را تا دو برابر افزایش می‌دهد، چه برسد به خانم‌هایی که دچار چاقی درجه ۲ یا ۳ هستند که احتمال بروز سنگ کیسه صفرا در بین ایشان ۶ برابر می‌شود.»

• عاقبت رژیم نامتعادل

به غیر از اضافه وزن، کسانی که گرایش به مصرف چربی یا غذاهای سرخ شده با کلسترول بالا دارند نیز مستعد این بیماری هستند. دکتر مطهری به آنها که با وجود داشتن تری‌گلیسیرید بالا، هنوز هم ولع زیادی به خوردن شیرینی، شکلات، مربا و آب‌میوه‌های شیرین دارند، هشدار می‌دهد که این عادت بدشان را قبل از اینکه در دام سنگ صفرا بیفتند، ترک کنند.

در آن طرف طیف هم کسانی قرار دارند که سعی می‌کنند رژیم‌های غیرمتعادل لاغری بگیرند: «افراد چاقی که می‌خواهند با رژیم‌های کم‌کالری یکنواخت همراه با افزایش ناگهانی فعالیت‌های بدنی یا انجام ورزش‌های سنگین وزن‌شان را به صورت برق‌آسایی پایین بیاورند، در معرض خطر قرار دارند. رژیم‌های کم‌کالری و فاقد چربی باعث عدم تحرک کیسه صفرا و راکد ماندن محتویات آن به مدت طولانی شده و در نتیجه، تولید سنگ

حتمی خواهد بود.»

یک عده هم هستند که دکتر مظهري به آنها می‌گوید رژیم‌گیرنده‌های حرفه‌ای. این افراد به خاطر رژیم گرفتن‌های منقطع، وزن‌شان مثل یویو بالا و پایین می‌رود. آنها هم جزو گروه‌های در معرض خطرند.

طرفدارهای پر و پا قرص قهوه هم یکی دیگر از گروه‌های مستعد ابتلا به کولیت صفرا هستند. به گفته دکتر مظهري قهوه، چه با شکر و خامه و چه بدون هر دوی آنها، کیسه صفرا را تحریک می‌کند تا سنگ بسازد.

• سبزی بخور، آب بنوش

حتما تا حالا این سوال برایتان پیش آمده که چه کار می‌شود کرد تا به این بیماری پر دردسر مبتلا نشویم؟ دکتر مظهري یک سری دستورالعمل‌های تغذیه‌ای برای این موضوع دارد: «اولین کار استفاده به‌جا و متناسب از گروه سبزیجات است، چه به صورت خام در قالب انواع سالادهای ساده، چه به صورت مرکب و ترکیبی با غذاهای آب‌پز و بخارپز مثل آش، سوپ، خورش و بورانی‌ها. در ضمن، اگر چند قاشق مرباخوری روغن زیتون در تهیه غذاها و سس سالادتان استفاده کنید به شرط آنکه مازاد بر نیاز روزانه‌تان نباشد، به تحریک کیسه صفرا برای بیرون راندن مایع درون آن به داخل روده کمک می‌کنید و در این صورت با تخلیه مداوم و مرتب کیسه صفرا از انباشته و متراکم شدن مایع صفرا و کلسترول و کریستالیزه شدن آن جلوگیری می‌شود.»

اگر هم مشتری پروپا قرص گوشت‌های قرمز هستید، بهتر است این گوشت‌ها را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید یا به حداقل برسانید. همین طور بهتر است چربی‌های حیوانی یا روغن‌های گیاهی اشباع شده را کم کرده یا آنها را با روغن زیتون و روغن کنجد و هسته انگور جایگزین کنید.

دکتر مظهري، مصرف غذاهای تلفیقی از حبوبات، غلات و سبزیجات مختلف را به جای گوشت‌ها و چربی‌ها توصیه می‌کند. او می‌گوید: «تا جایی که امکانات هر فردی اجازه می‌دهد، بهتر است مقدار و دفعات استفاده از غذاهای آماده و فست فودها را کاهش دهد چرا که سرشار از چربی و انرژی بوده و مواد مغذی مورد نیاز بدن در آنها بسیار ناچیز است. همچنین افرادی که دارای اضافه وزن هستند، حتما باید اقدام به کاهش وزن کنند اما با رژیم‌های متعادل و کاهش هفتگی بین ۲۵۰ تا ۷۵۰ گرم. اگر احساس می‌کنید توانایی حفظ وزن کاهش داده شده را به مدت طولانی ندارید و دوباره دچار افزایش وزن و سندرم یویوافکت می‌شوید، بهتر است همین وزن فعلی‌تان را حفظ کنید چون عوارض یویوافکت خیلی بیشتر سلامت کیسه صفرا را تهدید خواهد کرد.»

دکتر مظهري در آخر به همه افراد توصیه می‌کند بدون آنکه منتظر احساس تشنگی باشند روزانه چند لیوان آب خالص با دمای ۵ تا ۶ درجه در فاصله وعده‌های غذایی یا قبل از خوابیدن و یا در حالت ناشتا بنوشند تا احتمال ابتلا به سنگ کیسه صفرا به حداقل ممکن برسد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=370845>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاکتیک های موثر برای غلبه بر کم اشتهايي

همه بدنسازان با این فرآیند آشنا هستند که هر چه کالری بیشتری دریافت کنند، به حجم خود می‌افزایند. اما خوب بعضی از آنها نیز در این زمینه با مشکل مهمی مواجه هستند و می‌گویند اشتهای لازم را به منظور دریافت این همه کالری را ندارند.



طبیعتاً، این افراد به دنبال روش هایی هستند تا به این طریق به افزایش اشتهاى خود بپردازند. اگر شما نیز جز این دسته از افراد هستید به تکنیک های ما در این زمینه عمل کنید تا به این طریقه به بی اشتهاى خود غلبه کرده و بتوانید با موفقیت به حجم خود بیفزایید.

• استفاده از منوی غذایی

در روش اول بهتر است مانند رستوران ها به تهیه یک لیست بزرگ از طمع ها و مزه ها بپردازید. در این حالت هم می توانید غذای بیشتر و پر کیفیت تری میل کنید و هم غذایی که مصرف می کنید متفاوت از آن مواردی است که قبلاً خورده اید. در این نتیجه با استفاده از یک برنامه غذایی متنوع و صرف آنها، حجم تان به آسانی شکل می گیرد. اگر یک بدنساز دائماً به مصرف سینه، جوجه، سوپ جو، سیب زمینی و پنیر محلی بپردازد، واقعاً به

سختی می تواند سایز خود را بالا ببرد. تاکید بر روی مصرف این غذا ها مختص بدنسازی است که دوران رژیم قبل از مسابقه را سپری می کنند، نه آنهایی که سعی دارند به توده های عضلانی خود بیفزایند.

• مصرف غذاهای مورد علاقه

در شیوه دوم بهتر است به صرف غذاهای مورد علاقه تان در برنامه ویژه بدنسازان بپردازید. براب مثال، اگر عاشق غذای دریایی یا استیک هستید، می توانید به جای سینه مرغ و تن ماهی به مصرف این مواد غذایی بپردازید یا برای مثال از ماکارانی به جای برنج استفاده کنید. سعی کنید از این مواد غذایی به صورت متناوب و در وعده های زیاد بهره ببرید.

• استفاده از ادویه و چاشنی

به جهت افزایش اشتها می توانید با استفاده از ادویه و چاشنی غذاهای سالم و بی خطر خود را خوش طمع و مزه کنید. استفاده از سس های مختلف نیز در این زمینه موثر است. مثلاً در سینه مرغ تان سس بریزید یا از خردل در تهیه ساندویچ هایتان استفاده کنید. به منظور صرف ماکارانی هم می توانید از سس سفید به جای سس گوجه استفاده کنید. افزودن این مواد به طور حتم منجر به افزایش اشتهاى شما خواهد شد و به تدریج متوجه می شوید که به مصرف غذای بیشتری می پردازید. از این مسئله نگران نباشید زمانی که در حال افزایش حجم هستید و زیاد تمرین می کنید، پرخوری باعث چاقی تان نخواهد شد و فقط به افزایش حجم بدنتان کمک می کند.

• تر خون، محرک اشتها

از تکنیک های دیگری که در این زمینه موثر هستند می توان از افزایش ترخون به غذا نام برد. ترخون محرک اشتهاست. به استفاده از آن بپردازید و نگران کربوهیدرات ها و چربی ها نباشید. به منظور دریافت کالری کافی به مواد غذایی نیاز دارید که شما را مملو از فیبر و آب نکند. روش مناسب در این زمینه استفاده از غذاهایی است که به صورت طبیعی به لحاظ چربی محدود باشد. در این میان می توان به آیتم های نشاسته دار نظیر نان و غلات اشاره کرد.

به منظور حجم گیری سعی کنید از مصرف کربوهیدرات ها نترسید و نشاسته بیشتری مثل برنج و حبوبات میل کنید. به ویژه در زمان بعد و در حین تمرین از این رژیم استفاده کنید.

حجم گیری با کاهش مصرف ربی دشوار است، به ویژه اگر در حال تمرین باشید و نرخ متابولیسم تان نیز بالا باشد. پس سعی کنید حتماً چربی سالم را در مواد غذایی تان بگنجانید.

نمونه های خوب در این زمینه روغن بادام زمینی و روغن زیتون است به خصوص اگر مصرف چربی و روغن را محدود کرده اید.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101751>



تب کاهش وزن و دنیای پرقیل و قال آنلاگری در حد مرگ...!

« با شیوه متفاوت ما کاهش وزن می تواند دلپذیر باشد»

در کلینیک تخصصی لاغری و کاهش وزن، لاغری سالم، علمی و دلپذیر را بدون کم کردن غذا، بدون گرسنگی، بدون استفاده از داروها و لوازم لاغری و بدون عوارض تجربه کنید». «روش ما بسیار فراتر از یک رژیم غذایی است و مجموعه ای است همه جانبه که شما را به سمت «باربی» (!) شدن سوق می دهد.»

«اگر نمی توانید در کلینیک تخصصی حضور داشته باشید، اطلاعات خود را به آدرس ما ایمیل کنید تا بهترین روش لاغری برای شما تجویز شود.»
« شما غیرحضور می توانید از امکانات، تخصص و اطلاعات ما بهره



ببرید. با یک تماس تناسب اندامتان را از ما بخواهید...»

«لاغری تا ۱۵ کیلو در یک ماه ...»

«نگران چاقی خود نباشید با یک تماس همه نگرانی هایتان به پایان می رسد...»

حتماً شما نیز بارها و بارها آگهی های کلینیک های لاغری را دیده و حتی خوانده اید، شاید هم خودتان برای لاغر شدن تصمیم به تماس با آنها گرفته باشید! بخصوص اینکه یکی از دوستان و اقوام به شما گفته باشد «چاق شدی ها...»

بعد از کلی برانداز کردن خودتان در آینه به این نتیجه می رسید که «سیب» هستید یا «گلابی»!

و آن وقت است که تحقیقات در مورد نحوه لاغر شدن آغاز می شود و معمولی ترین سؤال این است: «چی بخورم تا لاغر بشم.»
ما با خوردن چاق می شویم و جالب اینکه با خوردن هم به دنبال لاغر شدن هستیم، حال باید به دنبال پرتقال فروش گشت.

• خانم ها و درد چاقی!

اکثر خانم ها به شدت از چاق شدن هراس دارند و نسل جوان ، امروزه چنان به دنبال لاغری است که موجودی به نام «باربی» را الگوی خود قرار داده است.

لاغری به هر قیمت ممکن ... چیزی که بسیاری از خانم ها به دنبال آن هستند. اما سؤال این است که چطور باید لاغر شویم؟، باربی کیست که قرار است شکل آن بشوید؟، اگر قرار است به کلینیک های موجود مراجعه کنید، چقدر به آنها اعتماد دارید؟، آیا می شود هیچ تلاشی نکرد و لاغر شد؟، به هر حال لاغر شدن دغدغه اصلی گروهی است که سعی می کنند حتماً آن را به دست بیاورند.

سردرگمی در این آشفتنه بازار

کافی است تصمیم بگیرید که چند برنامه رژیم غذایی تهیه کنید تا کارتان را برای لاغر شدن آغاز کنید...

«صبح ها به اندازه یک کف دست نان سنگک همراه با چای تلخ بدون قند و شکر و هر مواد شیرین دیگر و... ناهار را کامل بخورید و شام نخورید...!»

«هر چه دوست دارید بخورید اما غذا را آهسته بخورید و حتماً از سالاد استفاده کنید...!»

«خوردن سالاد قبل از غذا اصلاً صحیح نیست باید بعد از غذا از سبزیجات استفاده کنید.»

«با غذا اصلاً آب نخورید تا لاغر شوید...!»

«اگر بین غذا آب بخورید اسید معده افزایش یافته و هضم غذا سریعتر صورت می گیرد.»

سردرگمی در اینکه چه بخورم و چه نخورم و چطور بخورم و کی بخورم خود معضلی است که تقریباً همه افرادی که به دنبال یک رژیم مناسب هستند با آن مواجه می شوند.

جالب اینکه یک سایت با یک تیتیر زیبا نسخه جدیدتری تجویز کرده است، با این عنوان که: فقط با خوردن غذا لاغر شوید.

این دستور که متکی به غذا خوردن است با دستورهای دیگر فرق فاحشی داشته و اثری حتمی و مؤثر دارد.

غذا بخورید تا لاغر شوید ولی دیگران می گویند امساک کنید و از این راه خود را ضعیف و ناتوان سازید و مستعد گرفتن امراض که یکی از آنها چاقی است، شوید. در عالم هستی لغتی خطرناک تر از رژیم نیست. شب ها غذای سبک بخورید یا هیچ نخورید ولی صبحانه یا ناهار شما اگر مفصل شد، عیبی ندارد. این بدترین دستورهاست و نه تنها لاغر نمی کند بلکه ضررهای بسیار دارد و سرانجام شخص را چاق می کند. اما طبق این دستور شما صبح از بهترین غذاها یعنی میوه استفاده می کنید و ناهار و شام هر چه می خواهید می خورید. حالا اگر می خواهید واقعاً لاغر شوید برعکس آنچه تا به حال شنیده اید برنج ساده و سایر مواد نشاسته ای و پرچربی را شب میل کنید و صبح جز میوه چیز دیگر نخورید که گفته اند میوه صبح طلاست.

بله! به همین راحتی تجویز شده که شب ها هم برنج بخورید هم مواد نشاسته دار و هم روغن و چربی....!

• در جامعه چه می گذرد

پریناز دختر ۱۸ ساله ای است که به شدت لاغر است اما خودش معتقد است که این طور بهتر است: «دوست ندارم چاق بشم، مامانم هر روز باهام دعوا می کنه که به چه چیزی بخور تا نمیری اما من دوست ندارم حتی یک گرم وزنم بالا بره...»

پریناز با ۱۶۴ سانتی متر قد فقط ۴۳ کیلوگرم وزن دارد.

«بعضی وقت ها سرم گیج میره، چشمام همه جارو سیاه می بینم اما ترجیح میدم «باربی» باشم چون دوستانم هم همه سعی می کنن وزنشون بیاد پایین...»

باربی، نه یک الگو بلکه برای دنیا به یک معضل تبدیل شده است. عروسک لاغر اندامی که همه بر تاثیرات منفی آن روی رفتار، کردار و حتی تفکر بچه ها و افراد بزرگسال جامعه واقفند.

مینا، دختر ۲۵ ساله ای که با ۱۴۷ سانتی متر قد آرزو دارد هیکلش مانند «باربی» شود! می گوید: «حدود ۱۰ تا کلینیک لاغری رو امتحان کردم. همشون فقط حرف میزنن و قول الکی میدن، اما من خسته نمیشم، باید لاغر بشم و به اون چیزی که میخوام برسم...»

• تولد باربی

کمپانی متل، در سال ۱۹۴۵ توسط زوج هندلر و مت در ایالت کالیفرنیا جنوبی آمریکا تاسیس شد. این شرکت در زمینه های مختلفی فعالیت داشت، ولی در سال ۱۹۵۵ وارد حیطه تولید اسباب بازی شد. دختر هندلر به عروسک های کاغذی علاقه زیادی داشت. خانم رت هندلر دریافته بود که فرزندش باربارا، به شخصیت پردازی از بزرگ ترها در رفتار با عروسک های کاغذی می پردازد، بنابراین ایده ابداع عروسک واقعی (سه بعدی) به ذهن او خطور کرد و این شرکت نیز طرح ساخت عروسک را دنبال کرد که به عقد قرارداد برای دریافت امتیاز عروسک آلمانی «لی لی» منتهی شد.

عروسک لی لی، در واقع برگرفته از شخصیت، اندام و چهره یک زن خیابانگرد آلمانی به همین نام بود. کمپانی متل پس از خرید امتیاز عروسک لی لی، تغییراتی را در صورت بندی نژادی آن ایجاد کرد و آن را به نژاد (آمریکایی انگلیسی آنگلوساکسون) همانند کرد و به تولید آن در آمریکا پرداخت. «باربی با قد بیش از ۲ متر، تنها ۴۶ کیلوگرم وزن دارد. در حالی که متوسط قد و وزن زنان به ترتیب ۱۶۳ سانتی متر و ۶۶ کیلوگرم است و اگر عروسک باربی در همان ابعاد جان می یافت، نمی توانست وزن خود را تحمل کند، نمی توانست قاعدگی ماهانه داشته باشد و البته به هیچ وجه امکان باروری و بارداری نداشت. اگر باربی با حفظ تناسب به یک انسان واقعی تبدیل می شد گردنش حدود ۴۰ سانتی متر بود و دستانش به زانوهایش می رسید. باربی با این شرایط به هیچ عنوان نمی توانست زنده بماند.»

اگر چه فرم بدن باربی به گونه ای طراحی شده که بعید به نظر می رسد هیچ زنی بتواند با ویژگی های فیزیکی آن به حیات خویش ادامه دهد، اما تبلیغات ویژگی های باربی به مثابه «ملاک زیبایی زن امروز» باعث شده که بسیاری از زنان و دختران با اتخاذ رژیم لاغری و تلاش در جهت شبیه شدن به فیزیک بدنی باربی در دام بیماری های سوء تغذیه همچون آنورکزی و بولیمیا گرفتار شوند.

«طبق آمار در آمریکا از هر پنج دختر دانشجو یک نفر به بیماری کم غذایی مبتلا است و در سال حدود ۲۰ درصد از افراد مبتلا به این بیماری ها جان

می سپارند. این مساله به قدری رایج و نگران کننده است که در برخی از دانشگاه های آمریکا، مواد غذایی رژیمی مانند سالاد در غذاخوری دانشگاه با مواد نشاسته ای آغشته می شود که دانشجویانی که تنها از سالاد تغذیه می کنند دچار بیماری کم غذایی نشوند.» باید توجه داشت که نه تنها دانشجویان که بازیگران و هنرمندان زن با صرف هزینه های فراوان و با کمک جراحان ماهر زیبایی صورت و شکم تلاش می کنند اندام خود را با اندام باری، ملکه زیبایی زنان تطبیق دهند.

● لحظه ای در کلینیک لاغری

در تماس و مراجعه به کلینیک های لاغری به وضوح دیده می شود که آنها خود نیز به آگهی هایشان اعتماد ندارند. مدیر یکی از کلینیک ها می گوید: «چاق یا لاغر شدن به زن و حتی ارث بستگی دارد. افرادی هستند که هیچ وقت چاق نمی شوند اما چاق نشدن دلیل بر بالا نبودن چربی نیست.»

چربی ها در رگ ها و قلب و حتی در اطراف کبد عوارض بسیار ناگواری را به همراه دارند. مردم فکر می کنند معیارسنجش چربی در بدن چاق یا لاغر بودن است اما پزشکان ثابت کرده اند که حتی افراد خیلی لاغر هم می توانند چربی داشته باشند.

او به لاغری های نوین! اشاره کرده و ادامه می دهد: «الان بیشترین مراجعه کنندگان ما دختر خانم های جوان هستند که می خواهند به خاطر زیبایی لاغر شوند. حتی چندی پیش شنیدم که عده ای به خاطر لاغرتر جلوه دادن شکم خود اقدام به عمل جراحی و برداشتن دو دنده پایین قفسه سینه خود می کنند. وقتی این همه اشتیاق برای لاغر شدن، آن هم به هر قیمت ممکن در جامعه وجود داشته باشد حتماً افراد سودجوی زیادی هم از این شرایط به نفع خود سوء استفاده خواهند کرد.»

دکتر مرسلی متخصص تغذیه نیز می گوید: «در اکثر این مؤسسات آنچه بیشتر از هر چیز در نظر قرار می گیرد «سود» است و برای رسیدن به آن از هیچ کاری دریغ نمی کنند. در این اماکن همه چیز تجویز می شود به جز ورزش. اما سؤالی که برای ما مطرح می شود این است که آیا فقط با یک قد و وزن می توان به چاق و لاغر بودن یک شخص پی برد؟ آیا چاقی و لاغری در تناسب این دو مؤلفه است؟»

اگر به صورت کارشناسی به مساله نگاه نکنیم امکان وقوع اتفاقات و عوارض بسیار جبران ناپذیر در لاغری های بی مورد وجود دارد. جوانان و بخصوص دختران باید بدانند که اگر امروز بدون دلیل و ضابطه لاغر شوند فردا بنیه ای برای بزرگ کردن فرزندانیشان نخواهند داشت.

دختران امروز، مادران فردا خواهند بود و هر نوع سوء تغذیه باعث پایین آمدن رشد و ضربه هوشی جنین و بعضاً ناقص به دنیا آمدن آن می شود، پس با کلماتی مثل «باربی» یا «لاغری زیبایی می آورد» آینده را تباه نکنید. به هر حال لاغر شدن خواسته افرادی است که به هر کلینیک تلفن می کنند یا به دنبال راهی برای کم کردن وزن خود هستند، اما فراموش نشود بدن انسان به تمام مواد غذایی نیاز دارد و حذف هر کدام به عضوی ضرر خواهد رساند، فقط کافی است به توصیه های اسلام توجه کرده و افراط و تفریط را کنار گذاشته و ورزش را به برنامه های روزانه بیفزاییم.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=369749>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تب لاغری

تب لاغری که چند سالی است تمامی جوامع چه شرقی و چه غربی را گرفته، از همه بیشتر زنان و دختران جوان را گرفتار کرده است. در سر پروراندن آرزوی داشتن اندامی همانند هنرپیشه های سینما باعث شده تا





جوانان به هر طریقی شده خود را به وزن دلخواه معادل وزن هنرپیشه مورد علاقه‌شان برسانند.

چه بسیار افرادی که به رغم تمامی تلاش پزشکان و متخصصان علوم تغذیه و البته مترجمین و خبرنگاران بخش پزشکی جراید مبنی بر غیرعلمی خواندن رژیم‌های تک ماده‌ای همچنان راه خود را پیش گرفته و می‌کوشند از

طریق رژیم شیر، آب، گیاهخواری و نخوردن‌های چند روزه لاغر شوند.

که اگر بدانند ستارگان سینما چگونه زیبایی اندامشان را حفظ می‌کنند مطمئناً از راهی که رفته باز خواهند گشت و به گفته‌های متخصصان اعتماد می‌کنند و اما راز لاغری ستارگان هالیوود؛ برخی هنرپیشه‌ها مثل نیکول کیدمن معتقد هستند که داشتن یک رژیم غذایی صحیح و پرهیز از عادات بد غذایی مهم‌ترین عامل در جلوگیری از چاقی است.

کیدمن تنها با حفظ و به کارگیری این تفکر توانسته ۱۵ سال خود را در وزن مطلوب نگه دارد.

پیاده‌روی و یوگا و شنا از جمله فعالیت‌های ورزشی است که نقش قابل ملاحظه‌ای در حفظ وزن داشته است. اما برخی دیگر نظیر کامرون دیاز بر این عقیده‌اند که از شیرینی، تارت و کیک خامه‌ای نمی‌توان گذشت.

او تمامی مواد غذایی را مصرف می‌کند و تنها ۲۵ روز قبل از آغاز فیلمبرداری خود را با یک رژیم سرسخت که تماماً گیاهی است به وزن مطلوب می‌رساند. (البته این رژیم به دلیل اینکه هیچ گونه تناسبی با عقاید پزشکان اهل فن ندارد، عمل به آن اصلاً توصیه نمی‌شود.)

اینها نظرات ستارگانی است که بسیاری از افراد برای شبیه شدن به آنها خود را محدود به رژیم‌های سرسخت می‌کنند و تنها چیزی را که از یاد می‌برند، تنوع و تعادل غذایی و ورزش است.

متخصصان کلینیک تغذیه‌ای رم برای آنهایی که می‌خواهند در ردیف سوپرستارها قرار بگیرند موارد علمی زیر را توصیه می‌کنند:

۱) روزانه ۷۰ تا ۸۰ درصد از کالری غذایی را به غلات سبوس دار و حبوبات و برنج، ۲۰ درصد را به پروتئین گیاهی و ۱۰ درصد را به پروتئین حیوانی اختصاص دهید.

۲) تا می‌توانید از بلغور جو، نان چاودار و غلات سبوس دار استفاده کنید.

۳) گوشت قرمز را به صورت تکه‌های خیلی کوچک بدون چربی و اغلب کباب شده مصرف کنید.

۴) مصرف لبنیات پرچرب را کاهش دهید.

۵) روزانه ۵ تا ۱۰ وعده غذایی از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید تا با تامین انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی مورد نیاز بدن شما را در برابر انواع بیماری‌ها ایمن نگه دارد.

۶) آهسته و جویده غذا بخورید و سعی کنید در حین غذا خوردن آرام و شاد باشید.

۷) تعادل غذایی را فراموش نکنید. تنها زمانی که گرسنه هستید آن هم در حجم کم غذا مصرف کنید.

۸) مهم‌ترین توصیه محققان همان است که ما با این ضرب المثل می‌شناسیم؛ صبحانه را تنها بخور ناهار را با دوستت تقسیم کن و شام را به دشمنت بده.

برای لاغر شدن باید اصلی‌ترین وعده غذایی شما صبحانه باشد نه شام.

۹) در صورتی که سالم هستید و علائم هیچ گونه بیماری در شما دیده نمی‌شود بد نیست گاهی اوقات از این رژیم غذایی استفاده کنید.

رژیمی موسوم به رژیم سوپی که می‌تواند در عرض یک هفته، پنج کیلو از وزن شما بکاهد، رژیم توصیه شده تنها بر مبنای خوردن سبزیجات و حبوبات است، از کدو گرفته تا پغندر و شلغم.

این رژیم در درجه اول باعث می‌شود سموم بدن دفع و سپس چربی‌های اضافه کاهش یابد ضمن آنکه مقداری چربی، پروتئین و مواد مغذی برای انجام فعالیت‌های روزانه و تامین انرژی در بدن را نگه می‌دارد. به خاطر داشته باشید رژیم فوق یک رژیم دوره‌ای است و شما تنها چهار بار در یک سال (هر سه ماه یک بار) می‌توانید از آن برای تصفیه بدنتان استفاده کنید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=301894>

تپل میل ها بخوانند

به تبلیغات و نوشته های گول زننده، اعتماد نکنید. یک فرد چاق وقتی در جایی می خواند کاهش وزن بیست کیلو در عرض بیست روز، ذوق زده و خیلی خوشحال می شود، با خود می گوید: چاقی که در مدت چند سال به وجود آمده، در عرض بیست روز کم می کنم، دیگر بهتر از این نمی شود. به عبارت دیگر مانند کاهش وزن تضمینی که این افراد کاهش وزن را با آموزشگاه های خصوصی کنکور اشتباه گرفتند، کاهش وزن بدون برگشت و ... که نظارتی بر آنها وجود ندارد اعتماد نکنید. باید بدانید همان طوری که افزایش وزن به صورت تدریجی صورت می گیرد،



کاهش وزن هم باید به صورت تدریجی و اصولی صورت گیرد. کاهش یک کیلو در هفته، ایده آل می باشد. بنابراین کسانی که اقدام به کاهش وزن سریع می کنند، مطمئن باشند خیلی سریع وزنشان بر خواهد گشت. برای درمان کاهش وزن و لاغر شدن به پزشکان، متخصصان و کارشناسان این رشته اعتماد کنید. قبل از این که تمام راه ها را بروید و نتیجه ای نگیرید، قبل از این که هزینه هنگفتی را صرف آن کنید، قبل از آن که دچار عوارض جبران ناپذیر شوید، حتما مشورت کنید. در طول انجام رژیم، ممکن است پاره ای مشکلات به وجود آید. جهت رفع یا کاهش آنها به توصیه های زیر توجه کنید:

(۱) سر درد و سرگیجه:

ممکن است در طی روز به دلیل کاهش قند خون، فرد دچار سردرد و سرگیجه شود که در این مواقع بهتر است یک حبه قند یا یک عدد بیسکویت ساقه طلایی یا یک قاشق چایخوری عسل همراه با یک لیوان آب یا چای مصرف کنید.

(۲) افت فشار خون:

در این زمان، یک لیوان بزرگ آب همراه یک حبه قند و دو سوم قاشق چایخوری نمک در آن حل کرده و میل نمایید تا افت فشار خون شما جبران شود.

(۳) در طی رژیم ممکن است فرد دچار یبوست شود:

گفتنی است خوردن سبزی و کاهو نقش مهمی در جلوگیری از یبوست دارد.

امروزه چاقی میلیون ها انسان را گریبانگیر خود کرده است. چاقی یک روند تدریجی است که شاید برای خود فرد محسوس نباشد، شاید گوشزد دیگران یا چاقی بیش از حد، او را متوجه وزن خودش کند، بنابراین وقتی تصمیم به کاهش وزن و لاغر شدن می گیرد، دوست دارد معجزه ای رخ دهد و در مدت خیلی کوتاه وزنش را به شکل ایده آل در آورد. بنابراین اول به عطاری محل مراجعه می کند و درخواست داروها و معجون های لاغر کننده می کند.

آنها را مصرف می کند، نتیجه ای نمی گیرد، بعد به داروخانه می رود، داروهای گران قیمت می خرد، در مدت کوتاهی وزن پایین می آید اما دوباره وزنش بر می گردد، همان طور که قبلا گفتم تمام روش های لاغری را تجربه می کند اما به آرزوی خود یعنی رسیدن به وزن ایده آل به شکل معجزه نمی رسد، بنابراین خسته می شود و از فکر لاغر شدن بیرون می آید و تصور می کند کاهش وزن و لاغر شدن، غیر ممکن است اما امروزه بعضی از بیماران هوشیار بوده و برای درمان چاقی به مراکز علمی مراجعه می کنند و خواهان کاهش وزن به شکل علمی و تدریجی هستند و در طی

روند لاغری، هیچ گونه آسیب و صدمه ای به آنها وارد نمی شود.

عده ای از افراد، پس از مدتی که رژیم می گیرند، ناگهان دلسرد می شوند و به عبارتی در درمان چاقی خود با شکست مواجه می شوند که ما به آن "شکست درمانی" می گوئیم. چه عللی باعث چنین اتفاقی می شود؟ بخوانید:

(۱) عجله در کاهش وزن

(۲) تاثیر اطرافیان:

یک سری افراد از روی دلسوزی و بیشتر افراد از روی حسادت، مکرر به فرد رژیم گیرنده گوشزد می کنند که زشت شدی، ضعیف شدی، دور چشمت گود افتاده و ... این گفته ها باعث تاثیر روی فرد رژیم گیرنده می شود و باعث می شود تا از ادامه گرفتن رژیم خودداری کند.

(۳) مهمانی:

یکی از علت هایی که باعث جلوگیری از روند رژیم غذایی می شود گرفتن مهمانی یا رفتن به مهمانی است. معمولاً خانم ها هنگامی که در مهمانی هستند نمی خواهند کسی از گرفتن رژیم غذایی شان آگاه شود بنابراین بالاجبار رژیم خود را شکسته و غذای غیر رژیمی مصرف می کنند.

(۴) خستگی:

فرد رژیم گیرنده، وقتی چند ماه رژیم می گیرد از غذاهای رژیمی و به قول خودش بی مزه خسته می شود و دیگر علاقه مند نیست تا این غذاها را مصرف کند اما باید متوجه باشد که ارزش غذا به مزه آن نیست. بلکه ارزش غذا به محتوای آن می باشد. بنابراین غذاها را بر اساس محتوای آن مصرف کنید.

(۵) ناهماهنگی:

بعضی از بیماران نمی توانند جدا از دیگر اعضای خانواده غذای ویژه ای برای خود درست کنند بنابراین از ادامه روند رژیم غذایی خودداری می کنند.

(۶) مسافرت:

مسافرت و انتقال از خانه خود مشکلاتی به دنبال دارد که فرد رژیم گیرنده دچار آنها می شود که عدم دسترسی به غذاهای توصیه شده یکی از آنها می باشد.

به کلیه افراد چاق توصیه می کنیم سعی کنند از ادامه روند رژیم غذایی خسته نشوند، تحت تاثیر حرف دیگران قرار نگیرند و تا رسیدن به وزن ایده آل، دست از تلاش و کوشش بر ندارند.

به یاد داشته باشید: "چاقی مشکلات زیادی را به دنبال دارد که یکی از آنها ضربات روحی است که باعث می شود شما منزوی شوید، هرگز فراموش نکنید، چاقی بیماری های زیادی را به دنبال خود دارد، قبل از آن که مبتلا به بیماری خاصی شوید، خود را لاغر کنید و نرسد روزی که مبتلا به بیماری خاصی شوید، آن وقت بگوئید حاضرم همه زندگی ام را بفروشم تا بیماری ام را معالجه کنم."

(۷) عدم تنوع غذایی در رژیم:

کاهش تنوع غذایی و خوردن غذای تکراری، باعث کاهش اشتها می شود، بنابراین کاهش تنوع در رژیم غذایی ممکن است، باعث ایجاد خستگی در بعضی از بیماران شود، بنابراین بیماران متوجه باشند، کاهش تنوع غذایی، علمی بوده و از ادامه رژیم منصرف نشوند.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=256035>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ترفندهای لاغری را بیاموزیم



تا به حال فکر کرده اید چرا آدم های لاغر با آنکه از رژیم خاصی نیز پیروی نمی کنند، همچنان لاغرند و کمتر دچار اضافه وزن می شوند. داشتن زندگی پر تحرک با رفتارهای غذایی سالم از مهمترین دلایل چاق نشدن افراد لاغر است. کنار گذاشتن غذاهای مطلوب و دوست داشتنی و انجام ژیمناستیک و دویدن های چند ساعته قادر نخواهند بود شما را به وزن دلخواه برسانند چرا که اغلب آدم ها از ادامه چنین راه پرمشقتی باز می مانند و دوباره به وزن اول برمی گردند. برای لاغر شدن تنها کافی است ترفندهای افراد لاغر را به خرج دهید. پس از اینکه تصمیم گرفتید چقدر می خواهید وزن کم کنید يك برنامه مناسب که شامل تغییر روش زندگی است برای خودتان طراحی کنید.

- از رختخواب يك راست به سراغ صبحانه نروید. همین که چشم هایتان را باز کردید، بدون استفاده از دست ها به آرامی بلند شوید. عضلات پاهایتان را صاف کنید و شکمتان را به داخل ببرید. پس از ده ثانیه رها کنید. تمرین مداوم این نرمش ۱۰ کالری را می سوزاند.

- صبح ها پروتئین بخورید. تحقیقات نشان می دهد هر چه بیشتر صبح ها شیر و پنیر بخورید، هنگام عصرانه تمایل کمتری به خوردن عصرانه و مثلاً يك كيك مغزدار خواهید داشت.

- تعادل برقرار کنید. به جای اینکه حين مسواک زدن بیکار باشید پاهایتان را يك در میان

جابه جا کنید و تعادل ماهیچه ای برقرار سازید. این نرمش كمك می كند ۱۰ کالری بسوزانید.

- صبح ها پنیر کرم چرب بخورید و به جای ریختن میزان زیادی شکر در قهوه، از شیر برای متعادل ساختن آن استفاده کنید.

- در ترافیک ورزش کنید. زمانی که با ماشین جلویی سپر به سپر هستید، هر مرتبه که پا روی ترمز می گذارید، با سن خود را سفت کنید و برای ۱۰ ثانیه نگه دارید. اگر این کار را ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید ۱۰ کالری می سوزانید.

- در هر لحظه نرمش کنید. هر وقت در يك صف منتظر ایستاده اید، دست هایتان را از پشت قفل کنید و شانه ها را به طرف هم و به سمت بالا بکشید تا قفسه سینه باز شود. این يك تقویت جهت تحريك سیستم عصبی بر پایه یوگا است. شانه ها را برای ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید در حالی که آرام نفس می گیرید بیرون دهید. این حرکت ۵ کالری را می سوزاند.

- غذا را با سوپ شروع کنید. به جای سالادی که دو قاشق سس چرب دارد، سوپ سبک سفارش دهید.

- برای نوشابه جایگزین پیدا کنید. نوشیدن آب میوه یا سودای رژیمی به جای نوشابه های گازدار به شما كمك می كند تا از رساندن ۶۰ کالری به بدنتان جلوگیری کنید.

- تا می توانید سیب بخورید. تحقیقات انجام شده در برزیل نشان می دهد افرادی که حداقل ۳ سیب یا گلابی در روز مصرف می کنند، در مقایسه با سایرین از وزن کمتری برخوردار هستند. با خوردن یکی دو سیب در روز می توانید ۶۰ کالری ذخیره کنید.

- عادات غذایی را تغییر دهید. به جای يك شیرقهوه بزرگ، خامه و كيك پنیر خامه دار از شیرقهوه كوچك و بدون چربی و يا كيك هویج و کشمش استفاده کنید.

- هنگام فیلم دیدن، به جای خرید پاپ کورن بزرگ، بسته کوچکش را انتخاب کنید.

- قبل از طبخ غذا، چربی آن را بگیرید.

- غذاهای مورد علاقه را قطع نکنید. پیتزا را بدون پنیر سفارش دهید و حداقل نصف آن را برای هر وعده در نظر بگیرید. هات داگ را هم بد نیست نصفه بخورید، بدون پنیر و لوبیا چیتی. از هر چیزی با نام یا پسوند سرخ کرده دوری کنید. با نخوردن يك وعده سیب زمینی سرخ کرده، ۵۰۰ - ۴۰۰ کالری ذخیره کرده اید. اگر کارمندید و مجبور به بردن غذا، از ظرف غذای كوچك استفاده کنید.

لباس راحت بپوشید. اگر لباس راحت مثل شلوار جین، شلوار خاکی، تی شرت اسپورت و کفش راحت بپوشید، تحرك بیشتری خواهید داشت.

تصورات نادرست در مورد رژیم های غذایی

تقریباً ۵۵ درصد آمریکایی ها اضافه وزن داشته یا مبتلا به بیماری چاقی هستند در مقایسه با دهه ی هشتاد که این آمار ۳۳ درصد بود. آمار وحشتناک دیگر این است که آمار چاقی در بچه ها نیز روز به روز در حال افزایش است. باور نمی کنید؟ پس نگاهی به بچه ی همسایه یا حتی بچه ی خودتان بیندازید. متوجه چاقی دور کمرشان میشوید؟

حال از خود می پرسیم این آمار وحشتناک به چه دلیل است؟ آیا ما در عصری نیستیم که مردم هر چه بیشتر و بیشتر نسبت به سلامتییشان حساس تر می شوند؟ هرچند اکثر ما در مورد اینکه چطور سلامت بمانیم تصورات نادرستی داریم به خصوص وقتی نوبت به رژیم های غذایی می رسد، اما این حقیقت دارد. فکر کنید ببینید چرا به جای اینکه وزن کم کنید،



اضافه وزن هم پیدا کرده اید.

▪ حذف چربی از غذا می تواند به کاهش وزن کمک کند

نادرست. البته درست است که خوردن حبوبات، میوه، سبزیجات و لبنیات که قوت زیاد و کالری پایین دارند به کاهش وزن کمک می کند، اما بسیاری از غذاها و دسرهای فاقد چربی مثل شیرینی و دسرهای منجمد کالری بسیار بالایی دارند. به همین دلیل است که ممکن است با استفاده ی زیاد از این غذاها وزن اضافه کنید. همیشه به میزان کالری غذاها دقت داشته باشید چون مقدار کالری است که باعث بالا رفتن یا پایین آمدن وزن می شود.

▪ ورزش دو یا سه بار در هفته به مدت نیم ساعت به کاهش وزن کمک می کند

نادرست. هر مقدار ورزش البته بهتر از اصلاً ورزش نکردن است. من نمی خواهم بگویم که ورزش کردن بی فایده است. ورزش باعث سوختن کالری می شود و بسیار در کاهش وزن موثر است. اما از آنجا که ورزش با شدت متوسط بیشتر برای حفظ سلامتی است، به کاهش وزن کمک چندانی نمی کند.

پس اگر می خواهید ورزش را به عنوان راهی برای کاهش وزن استفاده کنید، باید از حد متوسط بیشتر ورزش کنید. بهترین راه این است که ورزش را با یک رژیم غذایی مناسب و کم کالری ترکیب کنید.

▪ پیاده روی راهی بسیار مناسب برای کاهش وزن است

درست. پیاده روی نیز مانند سایر فعالیت ها ی جسمی باعث سوختن کالری میشود و به کاهش وزن کمک می کند. پیاده روی تند البته بسیار بهتر و موثرتر از قدم زدن معمولی است. و هرچه پیاده روی طولانی تری داشته باشید، کالری بیشتری خواهید سوزاند.

۱۰۰۰۰ قدم در روز (تقریباً ۵ مایل) بسیار مناسب است. اگر هر مایل پیاده روی شما حدود ۱۰۰ کالری بسوزاند، در روز ۵۰۰ کالری خواهید سوزاند. هر روز این کار را انجام دهید و خواهید دید که در هفته حدود ۳۵۰۰ کالری می سوزانید.

▪ مصرف پروتئین بیشتر به رشد عضلات و ماهیچه ها کمک می کند

نادرست. پروتئین نقش بسیار مهمی در بدن دارد. باعث ساختن و رشد ماهیچه ها می شود، سلول های خونی را می سازد، هورمون ها و آنزیم های بدن را ترکیب می کند و سلول های سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند. اما میزان بیش از حد آن به چربی تبدیل خواهد شد.

- قانون کلی: هر نوع ماده ی مغذی کالری دار اگر بیش از حد استفاده شود می تواند به عنوان چربی در بدن ذخیره شود. اما بهترین راه برای ساختن ماهیچه، بدن سازی و استفاده ی میزان مناسب کالری ها می باشد.

▪ خوردن تخم مرغ زیاد باعث چاقی نمی شود

درست. تخم مرغ برای شما بسیار خوب است. تحقیقات نشان می دهد که موثرترین مواد غذایی در ابتلا به بیماری های قلبی چربی های اشباع شده است، و تخم مرغ هم درصد بسیار کمی چربی اشباع شده دارد. تخم مرغ کالری پایینی هم دارد (تقریباً ۷۵ کالری). همچنین حاوی مقدار زیادی مواد مغذی و آنتی اکسیدان است.

انجمن قلب در آمریکا اخیراً روی این مسئله توافق نظر کرده اند که خوردن روزی یک تخم مرغ اشکالی ندارد. نکته ی مهم این است که برای پختن تخم مرغ سعی کنید به جای استفاده از کره یا مارگارین، از روغن های گیاهی استفاده کنید.

▪ داروهای رژیمی راه بسیار خوبی برای شروع وزن کم کردن است

نادرست. داروهای رژیمی خاصی برای افراد چاق و آنها که مبتلا به بیماری های منجر شده از چاقی هستند مثل فشار خون و کلسترول بالا یا دیابت ساخته شده است.

درمان های مربوط به چاقی مثل مریدیا (که برای کنترل اشتها روی مغز کار می کند و از جذب چربی توسط بدن جلوگیری می کند) باید برای اصلاح شیوه ی غذا خوردن و زندگی استفاده شود.

چاقی یک نوع بیماری زمان بر است و نمی توان آن را با درمان های کوتاه مدت برطرف کرد.

▪ مکمل های ویتامینه برای کاهش وزن مورد نیازند

نادرست. ویتامین ها معجزه نمی کنند و نمی توانند تاثیر غذاهای پر چربی و کم فیبر را خنثی کنند. سعی نکنید که از مکمل های ویتامینه به عنوان میان بر استفاده کنید. می توانید همین میزان ویتامین را با خوردن میوه ها و سبزیجات تامین کنید. هرچند اگر کمتر از ۱۵۰۰ کالری در روز استفاده کنید، به ناچار باید از مکمل های مولتی ویتامین استفاده کنید.

▪ می توان در حین گرفتن رژیم از غذاهای پرچربی نیز استفاده کرد

درست. این مسئله بیشتر مربوط به روان شناسی است تا فیزیولوژی. اگر شما خوردن همه ی غذاهای مورد علاقه تان را کنار بگذارید، این غذاها به غذاهای ممنوع برای شما تبدیل خواهند شد و شما نیز کم کم علاقه تان از بین خواهد رفت. به جای اینکه خود را کاملاً از خوردن آن غذاها محروم کنید، می توانید خود را به استفاده ی متعادل از این غذاها عادت دهید.

• حال که با واقعیات و تصورات آشنا شدید، چه تغییراتی در شیوه ی غذا خوردنتان خواهید داد؟

▪ شیوه ی زندگی خود را تغییر دهید

اول از همه غذاهای ناسالم و هله هوله را از رژیم غذایی تان حذف کنید و آنها را با مواد مغذی مثل میوه ها، سبزیجات و خشکبار جایگزین کنید. بعد از آن سعی کنید فعالیت جسمی خود را در روز بالاتر ببرید. به طور مثال، می توانید ماشین خود را کمی دورتر از محل کارتان پارک کنید تا بقیه راه را پیاده بروید. یا اینکه به جای استفاده از آسانسور از پله ها بالا بروید.

سیگار و سایر مواد و رفتارهای اعتیاد زا را ترک کنید. سعی کنید برای یک هفته ی خود برنامه ی غذایی ترتیب دهید. حتی می توانید در این برنامه ی غذایی تعدادی از غذاهای مورد علاقه تان مثل پاستا و استیک را هم بگنجانید. اما به میزان مصرف تان توجه داشته باشید.

در آخر متذکر می شوم که سعی کنید روزانه میزان مناسبی آب بنوشید. این باعث میشود که متابولیسم بدنتان تنظیم و سیستم دفاعی بدنتان تقویت شود. هرچه بیشتر آب می نوشید، کمتر گرسنه خواهید شد.

• سؤالهای متداول در مورد تغذیه

اگر از نظریه های مختلفی که در مورد تغذیه وجود دارد گیج شده اید، بدانید که تنها نیستید. به خصوص که امروزه اطلاعات متناقضی هم درمورد اینکه چه بخوریم، چه زمانی بخوریم، از چه مکمل های غذایی استفاده کنیم و... از رسانه ها پخش می شود.

بنابراین، واقعاً حیرت آور نیست که بعضی افراد همان عادات بد غذایی شان را دنبال می کنند، این به خاطر این است که امروزه سالم و درست غذا

خوردن بسیار دشوار شده است. در اینجا می‌خواهیم به بعضی سوالات متداول در مورد تغذیه پاسخ دهیم که کمکی باشد تا بعضی اشتباهات و آشفتگی‌ها را برطرف کنیم و شما را در مسیر درست قرار دهیم.

▪ چه زمان باید از مولتی ویتامین استفاده کنیم؟

بهترین زمان برای مصرف ویتامین و مکمل‌های معدنی در هنگام صرف غذا است. اگر آنها را با شکم خالی مصرف کنید، ممکن است بدن‌تان نتواند به خوبی آنها را جذب کند و دچار ناراحتی‌های معده شوید.

برای شناسایی تأثیرات مولتی ویتامین‌هایی که ویتامین‌ها را کم‌کم و در طی روز به بدن می‌رسانند نه یکباره، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. مدارکی هست که نشان می‌دهد این نوع مولتی ویتامین‌ها نسبت به نوع معمولیشان بهتر در بدن جذب می‌شوند.

- خط آخر: تا زمانی که تحقیقات بیشتر روی مولتی ویتامین‌هایی که ویتامین‌ها را در طی زمان آزاد می‌کنند انجام شود، شما روزی یکبار در هنگام صرف غذا از همان مولتی ویتامین‌های معمولی استفاده کنید.

▪ آیا می‌توانیم در یک غذا از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها با هم استفاده کنیم؟

بعضی رژیم‌های غذایی ادعا دارند که اگر کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها را از هم جدا کنیم، بدن کالری بیشتری می‌سوزاند، اما هیچ پایه علمی برای این گفته وجود ندارد. بنابراین، دلیلی ندارد که اینهمه انرژی صرف جداسازی این دو ماده کرده و در غذاهایتان فقط از پروتئین یا فقط از کربوهیدرات استفاده کنید.

در واقع، شما باید از کمی کربوهیدرات مرکب (مثل برنج، پاستا، نان تمام‌گندم و...) و کمی پروتئین کم‌چربی و مقداری هم چربی در هر غذا استفاده کنید. این راهنمایی‌ها را که از طرف انجمن دیابت و قلب آمریکا داده شده است به هیچ وجه فراموش نکنید: جذب کربوهیدرات در بدن شما باید ۵۰ تا ۶۰ درصد کل کالری‌های روزانه‌تان را شامل شود. چربی باید ۲۰ تا ۳۰ درصد و ۱۰ تا ۲۰ درصد بقیه کالری‌های مانده باید از پروتئین تشکیل شود.

- خط آخر: گول بعضی رژیم‌های غذایی را نخورید. سعی کنید که در هر غذا بین کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌های مصرفیتان تعادل وجود داشته باشد.

▪ آیا غذاهای تند و ادویه دار متابولیسم و سوخت و ساز بدن را بالا می‌برند؟

اگرچه غذاهای تند و ادویه دار تا حد کمی متابولیسم بدن شما را بالا می‌برد، اما تأثیر چندانی ندارد. بعضی رژیم‌های غذایی ادعا می‌کنند که گریپ فروت نیز متابولیسم بدن را بالا می‌برد و برای کاهش وزن بسیار مفید است. متأسفانه این عقیده هم هیچ مبنای علمی ندارد.

اگر واقعاً می‌خواهید متابولیسم و سوخت و ساز بدن‌تان را بالا ببرید ورزش کنید. ورزش کردن بیشترین تأثیر را روی مصرف کالری و بالا بردن متابولیسم دارد. شما نه تنها در طی ورزش کردن کالری می‌سوزانید بلکه برای مدت زمانی بعد از اتمام تمرینات‌تان هم بنابر مدت زمان و شدت تمرینات‌تان پیوسته کالری می‌سوزانید.

- خط آخر: تمام آن راه‌حل‌های جادویی برای کاهش وزن را فراموش کنید. تمرینات ورزشی را برای سه یا پنج روز در هفته آغاز کنید.

▪ آیا قند چاق‌کننده است؟

شکر و قند از کربوهیدرات خالص تشکیل شده است و بدن شما روی آن هم مثل سایر انواع کربوهیدرات‌های ساده مثل شکلات و کربوهیدرات‌های پیچیده مثل برنج عملیات انجام خواهد داد. اساساً همه کربوهیدرات‌ها زمانی که وارد جریان خون شدند به گلوکز (قند خون) تبدیل می‌شوند. بعضی از انواع این گلوکزها بلافاصله به عنوان انرژی توسط بدن استفاده می‌شوند، در حالیکه بعضی دیگر به گلیکوژن که انرژی ذخیره است تبدیل می‌شوند.

از آنجا که مقدار مشخصی از این گلوکزها به گلیکوژن در بدن تبدیل می‌شود، بقیه آن به چربی تبدیل می‌شود. بنابراین، اگر مقدار زیادی کالری از مواد قندی استفاده کنید، بدن‌تان نخواهد توانست با مصرف انرژی و تبدیل کردنشان به گلیکوژن از شر آنها راحت شود و چاره‌ای نخواهد داشت جز اینکه آنها را به چربی تبدیل کند. متأسفانه بسیار خوردنی‌های قندی مثل شکلات و پیراشکی که دوست داریم حاوی مقدار زیادی چربی هستند.

- خط آخر: هیچ راه دیگری نیست. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، باید جذب مواد قندی‌تان را پایین بیاورید.

تعدادل در رژیم غذایی

کندی رشد، ابتلا به بیماری های مختلف و عدم توانایی در انجام امور جاری، می تواند ناشی از عدم تعادل در مواد غذایی مصرفی روزانه باشد.

اگر بی حوصله و افسرده هستید، نشاط لازم و توان کاری را از دست داده اید یا به یکی از بیماری ها مثل بیماری های قلبی- عروقی یا مفصلی و استخوانی یا افزایش فشار خون و چربی و قند خون، پوکی استخوان و... مبتلا شده اید یا اندام فعلی شما به علت چاقی یا بالعکس، لاغری مفرط، رضایت شما را جلب نمی کند و با هر تغییرات آب وهوایی دچار بیماری جدیدی می شوید و دوران بیماری شما طولانی می شود یا کودکانی دارید که دچار وقفه در رشد هستند و توانایی های لازم را جهت یادگیری از دست داده اند و مثل کودکان دیگر به جنب وجوش نمی پردازند، عادات غذایی و موادی که در طول هفته مصرف شده را یادداشت کنید تا تفاوت آنچه را که خورده اید با آنچه باید می خوردید، ملاحظه کنید. در حقیقت، رفع گرسنگی و لذت بردن از طعم و رنگ غذاها، دلیلی بر تغذیه صحیح و کافی نیست، بدن من و شما و هر موجود زنده ای نیازمند بیش از پنجاه ماده مغذی است تا بتواند فعالیت های پیچیده خود را در قبال سوخت وساز مواد غذایی، تأمین انرژی بدن، رشد و ترمیم بافت ها و مقابله با عوامل بیماری زا و هزاران فعالیت شگرف دیگر، به انجام برساند. به طور مثال، بدن برای تأمین انرژی، نیازمند مواد قندی و چربی است و جهت رشد و ترمیم بافت ها و التیام زخم ها احتیاج به مواد پروتئینی دارد (گرچه پروتئین ها نیز در صورت نیاز بدن، قادر به ایجاد انرژی هستند).

علاوه بر مواد فوق، انواع ویتامین ها و مواد معدنی و ریزمغذی ها نیز برای تأمین نیازهای بدن بسیار لازمند و کمبود حتی یکی از مواد معدنی لازم یا ویتامین ها، نه تنها به صورت کندی و توقف رشد در کودکان و عدم ترمیم ضایعات و جایگزینی سلول ها و بافت های فرسوده و بزرگسالان و کودکان بروز می کند، بلکه با ایجاد بیماری های خاص، توان جسمی و قدرت فکر و اندیشه را نیز تحت تأثیر قرار می دهد.

به طوری که ملاحظه می کنید، جهت دستیابی به جسمی سالم و توانمند و فکر و اندیشه ژرف و باریک بین، احتیاج مبرمی به ایجاد تعادل در مواد مغذی دریافتی وجود دارد. مفهوم ایجاد تعادل یا رعایت اعتدال در مصرف مواد غذایی یعنی استفاده از گروه های غذایی مختلف و متنوع که تقریباً در همه کشورها مرسوم است و شباهت هایی با یکدیگر دارند؛ به طور مثال در کشور آلمان، انجمن دانشوران تغذیه، هفت گروه غذایی را در برنامه روزانه افراد توصیه می کند یا در کشور خودمان، همواره تأکید بر استفاده از چهار گروه اصلی غذایی وجود دارد (که به هرحال شامل هفت گروه است).

• گروه اول- شامل نان و غلات و فرآورده های غلات و سیب زمینی که تأمین کننده عمده قندهای مرکب، پروتئین های گیاهی و ویتامین های گروه ب و مواد معدنی به خصوص پتاسیم است.

• گروه دوم- شامل سبزیجات خام، پخته و انواع سالادهاست که در بردارنده قندهای مرکب، فیبرها و انواع ویتامین هاست.

• گروه سوم- شامل میوه ها، تأمین کننده قندها- مواد فیبری و ویتامین ها به خصوص ویتامین ث و پتاسیم است.

• گروه چهارم- شامل شیر و فرآورده های لبنی و تأمین کننده عمده کلسیم، پروتئین، ویتامین A و ویتامین های گروه ب است.

• گروه پنجم- انواع گوشت های سفید و قرمز و آبزیان و تخم مرغ را در برمی گیرد که پروتئین، چربی، آهن، ید، روی و ویتامین های گروه ب را تأمین می کنند.



• گروه ششم- شامل روغن ها و چربی ها است که تأمین کننده اسیدهای چرب لازم و فراهم کننده ویتامین های محلول در چربی هستند.

• گروه هفتم- شامل آب و نوشیدنی ها است که تأمین کننده آب و مواد معدنی می شود. به موازات توصیه استفاده متناسب و متعادل و متنوع از گروه های مختلف غذایی که به تدریج بحث مفصلی را خواهیم داشت، به ایجاد نظم و رعایت وعده های غذایی که در تثبیت سلامتی بی اثر نیستند نیز به شرح زیر می پردازیم:

گرچه دستیابی به نیازهای روزمره بدن و عناصر حیاتی و مواد مغذی، زمانی فراهم می گردد که از تمام گروه های نام برده شده در طول روز به مقادیر معینی استفاده شود و مواد غذایی مختلف که در یک گروه قرار دارند، می توانند تا اندازه ای جایگزین یکدیگر شوند ولی لزوم تنوع بخشیدن به انتخاب آنها نیز به دلایل زیر لازم است تا تعادل لازم در تأمین پنجاه ماده مغذی میسر گردد. مثلاً انواع گوشت های گوسفند، گوساله، مرغ و ماهی، آهن قابل توجهی دارند ولی منبع مناسبی برای تأمین کلسیم به حساب نمی آیند. از سوی دیگر گرچه شیر و فرآورده های لبنی دارای کلسیم هستند ولی غیر از شیر مادر، منبع مناسبی برای آهن تلقی نمی شوند یا مصرف میوه ها که برای سلامتی و حفظ بدن بسیار تأثیرگذارند، گروهی از آنها مانند توت فرنگی حاوی ویتامین C و انواعی از آنها مانند زردآلو حاوی ویتامین A نیز هستند. پس نتیجه می گیریم که انتخاب مواد غذایی متنوع و متعادل برای دستیابی به تنی سالم و ذهنی پویا، نه تنها لازم بلکه واجب نیز هست و هرگونه کم خوری یا زیاده روی حتی در مصرف مواد مغذی، می تواند مضر باشد. از این روست که مواد خوراکی می تواند به عنوان دوا، غذا و سم دسته بندی شود.

مواد مغذی وقتی دواست که بتواند کمبودهای بدن را برطرف و از بروز بیماری های ناشی از تخلیه کامل آن جلوگیری نماید و غذاست وقتی که انرژی مورد نیاز را تأمین و رفع گرسنگی کند و سم است وقتی که بیشتر از نیاز مصرف شود و تعادل را برهم زند.

• در رابطه با وعده های غذایی نیز رعایت تعادل، یک اصل است:

- الف- صبحانه: از مهم ترین وعده های غذایی در آغاز روز جدید تلقی می شود و باید یک چهارم انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین سازد.
- ب- نیم روز: که در حفظ سطح قند خون و جلوگیری از افت فشار خون و توان کاری تأثیرگذار است و باید حاوی ۱۰ درصد کل انرژی باشد.
- ج- ناهار: از جمله وعده های عمده تلقی می شود که حداقل ۳۰ درصد کل انرژی را باید در این وعده دریافت کرد.
- د- عصرانه: وعده بین ناهار و شام است که با اختصاص ۱۰ درصد از کل انرژی دریافتی در این وعده، از خسته تر شدن و بیش خواری در وعده شام، جلوگیری می کند.
- ر- شام: ۲۵ درصد کل انرژی را می تواند تأمین نماید. البته انتقال قسمتی از انرژی به عصرانه و استفاده از شام سبک و زود هنگام و کم قند، در حفظ تناسب اندام و رفع بد خوابی می تواند تأثیرگذار باشد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=226196>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تعطیلات عید و رژیم غذایی

تعطیلات، فرصتی مناسب برای در کنار هم بودن و جشن گرفتن می باشد. اما برای برخی افراد، زمانی برای افزایش وزن و چاق شدن می باشد. بر طبق انستیتوی سلامتی، غذا خوردن در تعطیلات می تواند باعث افزایش وزن شود.



در تعطیلات عید، شما و خانواده تان می توانید از رژیم متعادل و سالم استفاده کنید.

هیچ غذایی خوب یا بد نیست، بلکه عادات غذایی خوب یا بد می باشد. بیاپید یک نگاهی به راهنمای هرم غذایی بیاندازیم. غلات، میوه جات، سبزیجات، لبنیات، گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی و حبوبات در این هرم وجود دارند.

رژیم متعادل با استفاده از این هرم غذایی، می تواند انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کند، ذخیره و بازسازی بدن را انجام دهد، استرس را دور کند و



همچنین تغییرات روحی را کنترل نماید.

این هرم غذایی نشان می دهد که حتی می توانید غذاهای چرب و شیرین را بخورید، اما به مقدار کافی. میوه و سبزیجات که محتوی مقدار بسیار زیادی ویتامین و املاح می باشند را هم مصرف کنید.

در واقع افزایش وزن در تعطیلات به علت زیاده روی در مصرف چربی و شیرینی جات است.

• کنترل کنید!

قبل از تعطیلات، وعده های غذایی کوچک و به مقدار کم مصرف کنید. غذاهایی که دارای مقدار زیادی پروتئین می باشند، مانند مرغ و پنیر، کمک می کنند تا غذای کمتری در روزهای آینده مصرف کنید. رژیم های سفت و سخت در این ایام می تواند بعدها افزایش وزن قابل توجهی در شما ایجاد کند.

شمایی که می خواهید اندامی متناسب با وزن و قد خود داشته باشید، این نکته را از یاد نبرید که نباید مقدار زیادی نوشابه بنوشید، زیرا نوشابه ها فاقد ماده مغذی می باشند. نوشابه ها محتوی مقدار زیادی کافئین و شیرین کننده هستند. کافئین و شیرین کننده ها در شیرینی های عید وجود دارند و باعث اختلال بیش فعالی (hyperactivities) در کودکان می گردند.

اگر در این ایام مهمان دارید، بهتر نیست با غذاهای سالم از قبیل، میوه و سالاد و سبزیجات از مهمان خود پذیرایی کنید؟

می توانید به جای سس از مخلوط آب لیمو و ماست و روغن زیتون برای سالاد خود استفاده کنید.

بهتر است قبل از دادن شیرینی به مهمان خود، به او میوه تعارف کنید تا جلوی افزایش وزن خود و مهمانتان را بگیرید.

به جای شیر پرچرب از شیر کم چرب استفاده کنید. در پخت غذا از روغن کمتری استفاده کنید.

• تعادل را حفظ کنید

اغلب اوقات، افراد بعد از تعطیلات دچار افزایش وزن می شوند. بنابراین برای جلوگیری از چاقی در این ایام، چه باید کرد؟

برخی از غذاها بسیار خوشمزه هستند و شما را وسوسه می کنند که از آن غذا بخورید. در این مواقع چه باید کنید؟ بخورید یا نه؟

می توانید از آن غذا بخورید، اما به مقدار کم. در بشقاب مقدار کمی از آن غذا را بریزید و از خوردن آن لذت ببرید.

شما باید غذاهایی را مصرف کنید که بدن برای تأمین انرژی و فعالیت، به آن ها نیاز دارد. دسرها و شیرینی ها هر چند خوشمزه می باشند، اما

جزو وعده های غذایی نیستند. پس از آنها کم میل کنید!

شما هنگامی دارای یک رژیم غذایی متعادل هستید که در وعده های غذایی خود میوه و سبزی را جای دهید.

• چه نوشیدنی هایی را باید مصرف نمود؟

بسیاری از آب میوه ها دارای کالری و فاقد فیبر غذایی می باشند. بهتر است از آب و نوشابه های رژیمی استفاده کنید.

• در تعطیلات چه کاری باید کرد تا چاق نشویم؟

۱) سه وعده غذای اصلی را بخورید و هیچ کدام را حذف نکنید.

۲) غذا بخورید، اما به مقدار کم. در مهمانی ها و جشن ها، انواع و اقسام غذاهای خوشمزه وجود دارد. شما یکی از آن غذاها را که خیلی هوس

کرده اید، در بشقاب خود به اندازه کم بریزید و از خوردن غذاهای دیگر جداً خودداری کنید.

۳) آرام غذا بخورید. غالباً افرادی که سریع غذا سریع می خورند، به معده خود اجازه نمی دهند احساس سیری را اعلام کند! هر لقمه ای که در

دهان خود می گذارید، مزه مزه کنید و از غذای خود لذت ببرید. با این روش معده ی شما فرصت دارد تا غذا را با آرامش هضم کند.

(۴) بعد از هر وعده غذایی، پیاده روی کنید.

(۵) حتماً در هر وعده غذایی، سبزیجات را فراموش نکنید.

(۶) اگر در مهمانی دعوت شدید، به صاحب خانه پیشنهاد دهید که من یک غذای کم کالری درست می کنم و آن را با خود می آورم. با این کار، شما نه تنها میزبان را خوشحال کرده اید، بلکه مهمان هایی که به تناسب اندام خود اهمیت می دهند، از غذای شما می خورند و لذت می برند.

(۷) و یا اگر به مهمانی دعوت شدید، قبل از رفتن، می توانید یک میان وعده کوچک از سبزیجات و میوه جات میل کنید. با این کار اشتهای خود را کم کرده اید.

(۸) در محل سرو غذا ننشینید. اگر شما کمی دورتر از آن محل باشید، غذای کمتری می خورید.

(۹) از غذاهای حاضری و انواع فست فودها پرهیز کنید. این نوع غذاها دارای چربی فوق العاده زیادی می باشند. به سرعت آماده و فریز می شوند و به طور کلی برای بدن خطرناک هستند.

(۱۰) واقع بین باشید. سعی نکنید رژیم سخت بگیرید، بلکه هدفتان این باشد که بعد از تعطیلات همان وزن قبلی خود را داشته باشید.

(۱۱) در ذهن خود هرم غذایی را رسم کنید و ببیند چه غذاهایی مفید و سالم هستند.

(۱۲) اگر قبل از تعطیلات، ورزش می کردید، در طول این مدت نیز به ورزش خود ادامه دهید. اما اگر ورزش نمی کردید، در این دوران حتماً ورزش کنید. ورزش، استرس را کم می کند و از اضافه وزن جلوگیری می کند.

از تعطیلات خود لذت ببرید. برنامه ای برای ورزش کردن خود تنظیم کنید. سعی کنید غذاهای پتان سالم باشد. این کارها را انجام دهید، تا بعد از تمام شدن تعطیلات، بدن و ذهنتان از شما تشکر کنند.

اگر شما در غذا خوردن و ورزش کردن جدی باشید، مطمئن باشید که تعطیلات خوبی را خواهید داشت.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=304723>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تقسیم بندی گیاهخواران

گیاه خواران به گروه های زیر تقسیم بندی می شوند :

- وگان (Vegans): گیاه خوارانی که گوشت قرمز ، ماهی ، مرغ یا تخم مرغ و لبنیات نمی خورند .

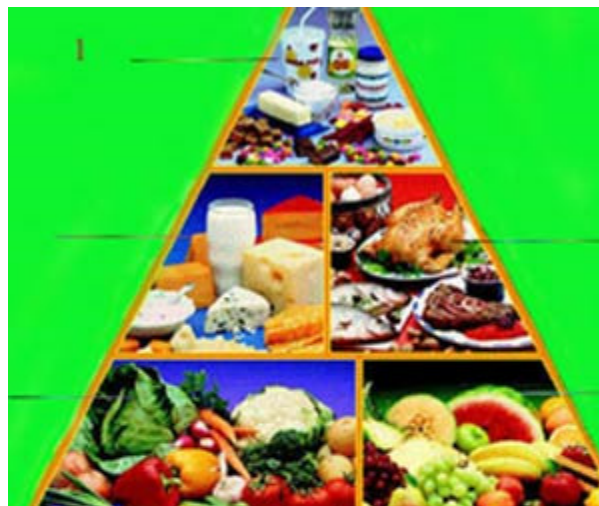
- لاکتووگان (vegetarians Lacto) : گیاه خوارانی که لبنیات هم می خورند .

- اووگان (Ovovegetarians) : گیاه خوارانی که تخم مرغ هم می خورند .

- لاکتو اووگان (Lacto-ovovegetarians) : گیاه خوارانی که تخم مرغ و لبنیات هم می خورند .

- نیمه گیاه خوار (Semi-vegetarians) : گیاه خوارانی که ماهی و مرغ هم

مصرف می کنند ولی گوشت قرمز را مصرف نمی کنند .





اگر شما می خواهید مانند گیاه خواران و گان (نوع اول) هیچ محصول غذایی با منشأ حیوانی را نخورید باید بدانید که حتما نیاز به تکمیل این نوع رژیم دارید، و این کار فقط به شرطی مورد تأیید است که برای حفظ سلامتی، مواد مغذی لازمی را که در محصولات با منشأ حیوانی وجود دارد به نوعی تأمین کنید و از این رو ملزم به دریافت مواردی از جمله:

انرژی کافی، پروتئین، کلسیم، ویتامین D، آهن و ویتامین B_{۱۲} هستید.

در زنان، به خصوص زنان باردار، شیرده و هم چنین کودکان، نیاز به برنامه

ریزی دقیق تری وجود دارد و ویتامین ها و املاح بیش تری به صورت مکمل های غذایی برایشان پیش نهاد می شود، البته این برنامه ریزی حتما

به وسیله ی يك کارشناس و متخصص علوم تغذیه و رژیم های غذایی باید محاسبه و انجام شود و بدین وسیله می توان با محاسبه ی میزان

مصرف قابل قبول انرژی، ضمن تأمین مواد مغذی ضروری بدن، در چنین شرایطی به يك رژیم صحیح و الگوی مناسب مصرف دست یافت.

گیاه خواران ضمن استفاده از سبزیجات و میوه جات، به دلیل مصرف نکردن گوشت، حتما باید از جانشین های گوشت بهره مند شوند که عبارت

اند از: حبوبات (مانند عدس و لوبیا)، مغزها (مانند گردو و فندق) و تخم مرغ.

نکته ی خیلی مهم برای این دسته از مردم و طراحان برنامه ی غذایی ایشان، اعتدال در مصرف و آشنایی با نوع و ارزش غذایی مواد مصرفی

است.

لازم به توضیح است که در دنیا دسته ها و گروه های مختلفی از جمله گیاه خواران، خام خواران و غیره وجود دارند و دانشمندان بر اساس تحقیقات

و پروژه های تحقیق و بررسی این گروه ها، نظرات مختلفی ارائه می کنند، در نتیجه بعضی را تأیید و برخی را رد می کنند، اما اگر بخواهیم

منصفانه قضاوت کنیم و بر اساس آخرین تحقیقات و بدون جانب داری از گروهی خاص اعلام نظر کنیم، باید گفت بدن انسان با پیچیدگی های

فراوان خود، نیازمند تأمین انرژی و حفظ سلامتی خود برای تداوم حیات است و به واقع برای دست یابی به این مهم نیازمند تأمین تمامی املاح،

آب، الکترولیت ها، ویتامین ها، کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها می باشد لذا بهتر است از تمامی گروه های غذایی (منوط به شرط

اعتدال در مصرف) استفاده کند.

لازم به توضیح است که استفاده از گروه غذایی به خصوص، به تنهایی پاسخ گوی تمامی نیازهای بدن نیست.

همان گونه که در رژیم های کاهش وزن غیر علمی و جعلی که هیچ استناد علمی ندارند عامه ی مردم فکر می کنند که با چنین رژیم هایی به

سرعت به نتیجه می رسند - که گاهی این چنین نیز هست - اما غافل از آن که به دلیل عدم محاسبات دقیق در میزان انرژی مورد نیاز ضروری بدن

که جهت متابولیسم پایه ی بدن است، ضمن مواجه کردن بدن با گرسنگی شدید، دچار عوارض گوناگون و انواع بیماری ها و سوء تغذیه می

شوند و با اختلال در سیستم های مختلف و به ویژه سیستم دفاعی بدن، زمینه ی ایجاد و ابتلا به بیماری ها را همواره می سازند، در این جا

نیز در صورتی که کسی بخواهد بر اساس سلیقه ی خود، نوع خاصی از تغذیه مانند گیاه خواری را پیش بگیرد باید دانست که ترجیحا چنین رژیم

هایی برای کودکان، زنان باردار و زنان شیرده پیش نهاد نمی شود مگر به شرط تأمین انرژی لازم برای رشد و نمو و تأمین مواد مغذی یاد شده،

البته چنین رژیم هایی برای کسانی که بخواهند به صورت مقطعی برای کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل از آن ها بهره جویند مناسب می

باشد که لازم است پس از پایان این مرحله ی مقطعی، تحت نظر کارشناسان مجرب تغذیه با دریافت يك رژیم متعادل و نگه دارنده، وزن ایده آل را

حفظ کنند.

به ر حال هیچ رژیم جادویی ای وجود ندارد و به نظر نگارنده برنامه ی غذایی باید بر اساس محاسبات صحیح و بر پایه ی علمی و اعتدال در مصرف

تمامی انواع مواد غذایی باشد (آن هم ضمن داشتن يك فعالیت بدنی و ورزشی مناسب)

منبع: طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=84213>

تقویت حافظه با نوشابه گازدار

بنا به نظر متخصصین، نوشیدنیهای گازدار، که همواره توسط مبلغین رژیمهای سالم نهی میشوند، میتوانند موجب تقویت حافظه شوند. عصب شناسان دانشگاه کلدونیان گلاسگو (Glasgow Caledonian) مصرف مقدار نوشیدنی غیر الکلی معادل دو قوطی نوشیدنی گازدار را، روشی برای تقویت و نگهداری حافظه میدانند و میگویند که این نوشیدنیها میتوانند با زوال عقل یا dementia در افراد سالخورده مبارزه نمایند. دکتر لی رایبی (Leigh Riby) مدرس روانشناسی که این تحقیقات را رهبری میکند، میگوید که افرادی که برای امتحانات خود درس میخوانند میتوانند با افزودن قند به رژیم روزانه خود، موفقتر باشند. او تحقیقات خود بر روی بخشی از مغز متمرکز کرده که هیپوکمپوس (hippocampus) نام دارد و حافظه تازه در آن ساخته میشود و با بروز dementia، رو به ضعف میرود. دکتر رایبی با استفاده از مجموعههای آزمایشهای حافظه و روشهای تصویربرداری از مغز، عکسالعملهای داوطلبان را قبل و بعد از نوشیدن یک نوشیدنی شیرین ارزیابی میکند. نتیجه اینکه آنها موفق شده اند ۱۷٪ بیشتر از قبل چیزهایی را به خاطر آورده و از حافظه خود استفاده کنند. او گفت: "اکثر ما میدانیم که مواجهه انسان با موقعیتهای پرتنش، به طور طبیعی موجب افزایش میزان گلوکز در بدن و به خصوص در هیپوکمپوس میشود." "همچنین افراد بیشتر قادر به یادآوری واضح موقعیتهای ترسناک یا خطر هستند تا وقایع عادی. این سیستم گلوکز-حافظه، برای کمک به بقای انسان به وجود آمده است و متأسفانه در سنین بالا به خطر میافتد." از ۲۵ داوطلب شرکت کننده در این آزمون که در سنین ۱۸ تا ۵۲ سال بودند، خواسته شد که فهرستی از کلمات را به خاطر بسپارند. آنهایی که آب مخلوط با اسانس پرتقال و ۲۵ گرم شکر (تقریباً معادل مقدار موجود در یک قوطی کوکا کولا) نوشیده بودند، ۱۱٪ بیشتر از دیگران موفق به حفظ لغات شدند. اگر شرکت کنندگان دوبرار این مقدار شکر مصرف کرده بودند، قادر بودند تا ۱۷٪ پیشرفت داشته باشند. آنها همچنین توانستند یک هزارم ثانیه سریعتر از قبل، لغات را به یاد آورند.

> قبلی بعدی <

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=93342>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تنها به رژیم غذایی تکیه نکنید



اگر تازه وزن‌تان را کم کرده‌اید و در تلاش هستید که وزن‌تان را در این حد حفظ کنید، برای جلوگیری کردن از اضافه‌وزن تنها به رژیم غذایی تکیه نکنید. به گزارش هلث‌دی نیوز پژوهشگران می‌گویند ممکن است بدون توجه به اینکه چه نوع رژیم غذایی "نگهدارنده‌ای" داشته باشید، این کار ممکن است برای حفظ وزن شما کافی نباشد. گروهی از پژوهشگران دانمارکی دریافتند که افرادی که سه نوع متفاوت از رژیم‌های غذایی را دنبال می‌کردند، در هر حال دوباره اضافه وزن پیدا کردند. آنت دیو، پژوهشگر دانشگاه کپنهاگ، در این باره گفت برای اجتناب از اضافه

وزن دوباره "بهترین طرح این است که رژیم غذایی که در کاهش وزن شما موثر بوده است، ادامه دهید و به همراه آن ورزش کنید." این پژوهشگران ۱۲۵ مرد در سنین ۱۸ تا ۳۵ را که بیش از ۸ درصد وزن اولیه بدن‌شان را از دست داده بودند و سعی می‌کردند وزن‌شان را در این حد حفظ کنند، مورد پیگیری قرار دادند. پژوهشگران این مردان را به طور اتفاقی بر روی یکی از سه رژیم غذایی قرار دادند. یک رژیم غذایی مقدار متوسطی چربی که حدود ۳۵ تا ۴۵ درصد کل کالری دریافتی را شامل می‌شد، و بیش از ۲۰ درصد آن از چربی‌های تک‌اشباع‌شده‌ای مانند روغن زیتون تشکیل می‌داد. رژیم غذایی دیگر ۲۰ تا ۳۰ درصد چربی داشت، و در مورد نوع چربی‌ها محدودیتی نداشت. و بالاخره افراد گروه "کنترل" ۳۵ درصد کالری‌شان را از چربی به دست می‌آوردند. همه این گروه‌ها در مجموع در حین دوره شش‌ماه پیگیری وزن اضافه کردند، گروهی که میزان متوسط چربی مصرف می‌کردند، ۲٫۵ کیلوگرم، گروهی که رژیم غذایی کم‌چربی (۲۰ تا ۳۰ درصد چربی) داشتند ۲٫۲ کیلوگرم و گروه کنترل ۳٫۷۵ کیلوگرم وزن اضافه کردند. نتایج این بررسی در شماره نوامبر ژورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است. پژوهشگران همچنین تغییرات در عوامل خطر ساز برای دیابت و بیماری‌های قلبی مانند میزان قند خون، انسولین، کلسترول و تری‌گلیسریدها را مورد بررسی قرار دادند. به گفته دیو به نظر می‌رسد که رژیم غذایی که امکان ۳۵ تا ۴۵ درصد مصرف کلی چربی را می‌داد و چربی‌های مصرفی در آن اغلب از نوع چربی‌های تک‌اشباع‌شده مانند روغن زیتون بودند، در مقایسه با رژیم غذایی معمول در غرب قند خون را در حد بهتری نگه می‌داشت. هزینه این بررسی از منابع مختلف از جمله انجمن قلب دانمارک تامین شده بود. کارشنان می‌گویند که این یافته‌های غافلگیرکننده نیست. لونا ساندون، استادیار مرکز پزشکی جنوب غرب دانشگاه تگزاس در دالاس و سخنگوی انجمن رژیم غذایی آمریکا در این باره گفت: "ما می‌دانیم که اغلب افرادی که رژیم می‌گیرند، بدون توجه به نوع رژیم غذایی که رعایت می‌کنند، ممکن است پس از کاهش وزن اولیه، دوباره مقداری وزن اضافه کنند. به نظر می‌رسد که شگردی که برای پیشگیری از این اضافه وزن باید به کار برد این است که فرد به جای اینکه به راهبردهای رژیم گرفتن توسل جوید، میزان ورزش خود را اضافه کند." و بر اساس پژوهشی که در همین شماره این ژورنال منتشر شده است، خوردن صبحانه مناسب ممکن است به کاهش وزن کمک کند. در این بررسی پژوهشگران در کالج کوین از دانشگاه سیتی نیویورک و سایر موسسات داده‌های به دست آمده از نظرخواهی‌های ملی بررسی سلامت و تغذیه را از جمله بیش از ۱۲۰۰۰ مرد و زن را جمع‌آوری کردند. این تحقیق بخشی از هزینه آن را موسسه پژوهش صبحانه تامین کرده بود، با حمایت مالی شرکت‌های Quaker و Tropicana انجام شده بود که غذای صبحانه تولید می‌کنند. افرادی که صبحانه می‌خوردند گرایش داشتند در بقیه روز غذاهای سالمتری بخورند. زنانی- اما نه مردان- که صبحانه می‌خوردند شاخص توده بدنی کمتری نسبت به زنانی داشتند که صبحانه نمی‌خوردند. به گفته ساندون، این یافته‌ها ممکن است به خصوص برای زنان خبر خوبی باشد. او گفت: "برای زنان به سادگی خوردن صبحانه ممکن است به کنترل وزن بدن و اشتها در سراسر روز کمک کند."

توصیه هائی لازم برای لاغری

هرگاه صحبت از لاغری و دستیابی به یک اندام زیبا و متناسب می شود، هر کس آگاهی هایی را که از این سو و آن سو کسب کرده به میان می آورد و فقط به این موضوع اشاره می کند که چی بخوریم، چی نخوریم. در این میان مهمترین مسئله ای که از سوی همگان نادیده گرفته می شود، حفظ وزن مطلوب است. به راستی، کم کردن وزن راحت تر از حفظ وزن است

. به طور کلی باید دانست، خرید موادغذایی تازه، تهیه غذا توسط خود فرد و خودداری از خرید غذاهای آماده و کنسروی از ارکان یک رژیم غذایی صحیح به شمار می رود. پرکردن قفسه ها و یخچال از موادغذایی کم چرب و کم



کلسترول نیمی از کار است. نیم دیگر آن، رساندن آنها به سر میز غذا بدون اضافه کردن چربی بیشتر است. در عین حال که به روشی تهیه می شود که اعضای خانواده همچنان از خوردن آن لذت می برند.

قدم اول، زدودن چربی اضافه قبل از پخت غذا است. این کار از طریق گرفتن پوست مرغ، جداکردن چربی های گوشت قرمز، کباب کردن، آب پز یا بخارپز نمودن عملی است.

گام بعدی در طراحی یک رژیم غذایی عالی، توجه به سه قانون کاهش، جایگزین و اصلاح است که بایستی در دستورکار آشپزی قرار گیرد و ما در اینجا به برخی از آنها اشاره می کنیم:

- سبزیجات را با گیاهان معطر آب پز کنید. مثلاً لوبیا سبز را با شوید و یا هویج را با ریحان (به جای افزودن کره یا روغن)
- برای غلیظ کردن سوپ یا خورش به جای استفاده از خامه از پوره سیب زمینی یا سایر سبزیجات استفاده کنید.
- در سوپ های سفید که از شیر استفاده می شود، حتماً شیر کم چرب به کار ببرید.
- گوشت لخم (بدون چربی) را با خواباندن در گیاهان معطر به همراه یک ماده اسیدی نظیر آب گوجه فرنگی، آبلیمو، سرکه و یا ماست نرم کنید.
- می توان در پختن شیرینی جات بدون تغییر محصول نهایی شکر را تا حداقل یک سوم کاهش داد.
- غذاهایی مثل شیرینی را می توان به وسیله پوره موز، گلابی یا آب سیب شیرین کرد.
- از روغن زیتون به جای روغن های مارگارین استفاده کنید.
- به جای دو تخم مرغ از یک تخم مرغ و یک سفیده استفاده کرده یا دو سفیده به جای تخم مرغ کامل به کار ببرید.
- مقدار گوشت قرمز خورش را کم و به مقدار و تنوع سبزی ها بیفزایید.
- تقریباً می توان نمک را در هر غذایی جز خمیر نان، کاهش داد. سبزیجات معطر، فلفل، سیر، پیاز، آبلیمو و سرکه جانشین مناسبی برای نمک به شمار می روند.

منبع : ایرانیان انگلستان

توصیه های اثر بخش و قابل اجرا به خصوص برای چاقی شکمی

- گام اول : مقدار انرژی روزانه خودتان را بر طبق نیاز واقعی وزن مطلوب خود کاهش بدهید برای این کار می توانید به یک رژیم شناس مراجعه کنید .
- گام دوم : از مقدار انرژی مورد نیاز برای وزن مطلوب خودتان به مقدار کیلوکالری ۵۰۰ کم بکنید و یا با افزایش فعالیتهای بدن به مقدار سابق انرژی مصرف کنید (مقدار مورد نیاز بدون فعالیت)
- گام سوم : شما که در زمان کوتاهی بعد از مصرف غذا یا تنقلات مجدداً احساس گرسنگی دارید ، مقدار غذای مورد نیاز خود را در ۳ وعده میل کنید و از مصرف غذایی دیگر در بین وعده ها خودداری کنید .
- گام چهارم : در طول روشنایی روز حداکثر تا ساعت ۵ بعد از ظهر بر مبنای هرم غذایی مواد غذایی حاوی کربوهیدرات (قندها) را به خصوص موادی که شاخص گلاسمیک بالا دارند ، مصرف کنید و از شروع تاریکی تا ۸ شب از غذاهای پروتئینی بدون چربی مثل ماهی و سالاد و سبزی پخته مصرف کنید و در هر وعده غذایی ۲۵۰ گرم فیبر (میوه و سبزی) منظور کنید .
- حذف عواملی که باعث پرخوری می شوند :
- فقط در حال نشسته و در یک محل خاص غذا بخورید .



- پس از اتمام غذا میز را ترک کنید .
- غذاخوردن را همراه با تماشای تلویزیون و یا کتاب خواندن انجام ندهید .
- همه غذاهای تهیه شده را سر میز غذا نگذارید .
- مواد غذایی ناسالم (نوشابه - چپس) نخرید و به منزل نیاورید .
- خرید آذوقه را در موقعی که گرسنه نیستید انجام دهید .
- از میوه و سبزی به عنوان میان وعده استفاده کنید .
- رفتارهایی که می توانند در کاهش جذب غذا و افزایش زمان صرف غذا موثر باشد :
- غذا را آهسته بخورید
- قاشق و چنگال خود را پس از در دهان گذاشتن هر لقمه ، بر روی بشقاب بگذارید . ترجیحاً در صورت امکان با چنگال غذا بخورید .
- غذا را در ظرف کوچکتری بکشید .
- مواردی که باید بدانید :
- افراد سیگاری که بعد از ترک سیگار ، دچار افزایش وزن می شوند ، زیرا به خوردن قندهای ساده ، گرایش پیدا می کند . این افراد باید میزان انرژی خود را ۱۰۰ تا ۲۰۰ کیلوکالری کم کند و نیز از میوه و سبزی استفاده کنند .
- افزایش وزن ۱ تا ۵/۲ کیلوگرم وزن پیش از عادت ماهانه در هر ماه طبیعی است .

- برخلاف آنچه تصور می شود ، ورزش باعث کوچک شدن قسمت‌های خاصی از بدن نمی شود ، بلکه چربی از قسمت‌هایی از بدن که ذخایر بزرگتری از چربی دارند ، سوخته می شود
- مقدار انرژی دریافتی خود را کاهش دهید . کاهش انرژی دریافتی باید بر اساس اصول علمی باشد تا ذخایر چربی و نه عضلانی کم شود .
- کاهش وزن در حدی باشد که فرد بتواند وزن مورد نظر را حفظ کند و دوباره وزن وی افزایش نیابد (۵/۰ تا ۱ کیلوگرم در هفته)
- حداقل روزانه ۳۰ دقیقه ورزش منظم داشته باشید .
- مقدار زیادی مایعات مفید به ویژه آب مصرف کنید (۶ تا ۸ لیوان)
- مصرف چربی های جامد و کلسترول رژیم را کم کنید . کلسترول بیشتر در تخم مرغ ، جگر ، قلوه و کله پاچه ، سیرابی وجود دارد
- مصرف متعادل چربی و با در نظر گرفتن درصد بالایی از روغن زیتون ، آفتابگردان و غیره ، مفید است .
- توجه داشته باشید که مصرف مقدار چربی از هر نوع که باشد نباید بالاتر از مقادیر توصیه شده از سوی رژیم شناس باشد .
- مصرف فیبر (میوه – سبزی) را افزایش دهید . حداقل ۵ بار در طی روز
- مصرف روزانه ۳ عدد گردو در روز یا روغن آن می تواند باعث کاهش تری گلیسرید شود .
- مصرف مرتب و هفتگی ماهی به شرط آنکه در روغن سرخ نشود و به صورت بخارپز و یا در فر پخته شود ، در کاهش تری گلیسرید (چربی) مفید است .
- به دلیل اینکه در هنگام شب ۷۰ درصد انرژی از سوزاندن چربی و ۳۰ درصد از سوزاندن قندها فراهم می شود ، لذا در هنگام شب اولاً – قبل از ساعت ۸ غذا بخورید و ثانیاً برای شام سبزیجات پخته و یا خام همراه با غذاهای پروتئینی مصرف کنید و از خوردن غذاهای پرچرب اجتناب کنید .

<http://۲۵۸۰۴۱۴.blogfa.com/۸۶۱۰.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94981>

vista.ir
Online Classified Service

توصیه های غذایی برای کاهش وزن

در این مطلب توصیه لازم برای کاهش وزن را برای شما بیان می کنیم. اگر در حال حاضر رژیم لاغری دارید ، سعی کنید به توصیه های زیر عمل کنید.

- برای جلوگیری از بروز مشکلات گوارشی مثل یبوست، در طول رژیم حتماً مقدار روغن ذکر شده در رژیم خود را (که بهتر است روغن زیتون باشد)، فراموش نکنید.

- حبوبات را که منابع بسیار خوب پروتئین و فاقد چربی هستند را در رژیم خود استفاده کنید. فقط قبل از طبخ حتماً آنها را خیس





کنید تا از نفخ آنها کاسته شود. برای جلوگیری از نفخ احتمالی پس از صرف حیوانات یک استکان کوچک عرق نعنا یا عرق رازیانه را به شما توصیه می‌کنم.

- در طول رژیم خود این ضرب المثل انگلیسی را به خاطر داشته باشید که خوردن روزانه یک عدد سیب شما را از مراجعه به پزشک بی‌نیاز می‌کند (بهتر است، سیب با پوست میل شود). بهتر است در طول رژیم مصرف میوه‌های بسیار شیرین نظیر موز، زرد آلو، خربزه و... را محدود کنید. در متون قدیمی به نقش

گیلاس و انگور در کاهش وزن (البته به میزان حساب شده و به صورت ناشتا) اشاره شده است.

مصرف سبزیجات، چه به صورت خام و چه پخته، به دلیل داشتن کالری کم، در رژیم لاغری آزاد است.

- همچنین مصرف یک لیوان آب (آب ولرم بهتر است) همراه با یک عدد لیمو یا آب لیمو، در اتمام هر وعده غذایی توصیه می‌شود.

- از سبزیجات، مصرف شلغم چه به صورت خام در سالاد و چه به صورت پخته (چون در طبخ احتیاج به روغن ندارد)، همچنین اسفناج پخته و انواع دیگری از سبزیجات به دلیل کم کالری بودن آنها توصیه می‌شود. گوجه فرنگی یکی از سبزیجات کم کالری و سرشار از ویتامین C است، بنابراین اگر نسبت به آن آلرژی غذایی ندارید مصرف آن را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

- درباره طبخ برنج بهتر است، برنج به صورت کته و با مقدار خیلی کمی روغن مایع پخته شود. همچنین همراه برنج اگر پیاز خورده شود، ویتامین های B برنج جذب می‌شود.

- ضرب المثل دیگری وجود دارد که می‌گوید ماهی غذای مغز است، بنابراین حداقل هفته ای یک بار ماهی بخورید.

- چای و قهوه را حداقل یک ساعت پس از صرف غذا و حتی الامکان به صورت رقیق بنوشید (بیشتر از ۷ فنجان رقیق در روز توصیه نمی‌شود).

- همراه غذاهای گوشتی از منابع ویتامین C مثل آب مرکبات (پرتقال، لیمو و نارنگ)، جعفریتازه، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و... استفاده کنید تا آهن آن بهتر جذب شود.

- لازم است بدانید که سوپا از منابع بسیار عالی پروتئین گیاهی (بدون چربی) است که در کاهش چربی های خون نیز اثرات شگرفی دارد (کلسترول، LDL، تری گلیسرید). این ماده غذایی برای خانم هایی که دوران یائسگی را می‌گذرانند بسیار سودمند است و همچنین برای خانم های شیرده و افراد مبتلا به پوکی استخوان هم نافع است.

- نوشیدن ۸ لیوان آب در روز را فراموش نکنید و هر روز پس از برخاستن از خواب یک لیوان آب ولرم یا یک عدد میوه میل کنید.

- به طور کلی سعی کنید لبنیات مصرفی شما از نوع کم چرب باشد. فراموش نکنید که غفلت از خوردن شیر و فرآورده های لبنی، اثرات مضر جبران ناپذیری مانند پوکی استخوان را به دنبال خواهد داشت، پس مصرف حداقل ۲ لیوان شیر یا ماست در روز را فراموش نکنید.

- بشقاب غذای خود را کوچک انتخاب کنید، غذای خود را کشیده و در جایی دورتر از منبع اصلی غذا (دیس، قابلمه و...) آن را میل کنید. سعی کنید قاشق را در فواصل بردن دهان در بشقاب بگذارید و مجدداً بردارید و اگر می‌توانید از چنگال استفاده کنید.

در طی رژیم لاغری سعی کنید هر روز صبح به صورت ناشتا، یک لیوان آب ولرم بنوشید.

- سبزیجات برگ سبز تیره و میوه های زرد رنگ سرشار از ویتامین A و یا پیش ساز آن است، بنابراین از مصرف برگ سبز رنگ تیره کاهو امتناع نورزید و به خوردن میوه ها و سبزیجات سبز و زرد توجه داشته باشید. طالبی یکی از منابع بسیار عالی ویتامین است. هویج، کاهو، بروکلی، لوبیا سبز، بامیه، هلو و... سرشار از ویتامین A است.

- مصرف مواد غذایی مثل ترشی، خیار شور، آدامس های بدون قند، چای، قهوه و چاشنی های ترش به دلیل کم کالری یا بدون کالری بودن آزاد است، ولی مصرف بسیاری از آنها برای شما مشکل تغذیه ای (در صورت زیاده روی) ایجاد می‌کند، پس استفاده کم از آنها را در برنامه غذایی خود داشته باشید.

- گردو و بادام از بهترین دانه های گیاهی هستند که هر ۲ عدد گردوی کامل معادل ۱ قاشق غذا خوری روغن مایع و یک قاشق مربا خوری روغن جامد، کره، مارگارین کالری دارد، چربی آن بسیار مفید بوده و قابل استفاده در میان وعده ها و یا همراه با سالاد است.

- عدس از منابع بسیارعالی پروتئین است. حاوی ویتامین های B و مواد معدنی است، مصرف آن را به شکل عدسی (بدون افزودن آرد و سیبزمینی) بسیار توصیه می کنم.

- در رژیم کاهش وزن تاکید اساسی بر مصرف شام زود هنگام (قبل از ساعت ۸) است. بنابراین به شما توصیه می کنم قبل از خواب یک لیوان شیر ولرم بنوشید، زیرا شیر گرم مدت زمان بیشتری در معده می ماند و احساس سیری بیشتری در طول شب خواهید داشت. همچنین شیر ولرم باعث آرامش اعصاب می شود و می توانید خواب راحتی داشته باشید.

منبع : معاونت غذا و دارو

<http://vista.ir/?view=article&id=276601>

 **vista.ir**
Online Classified Service

توضیحات درمان لاغری

لاغری یک مکانیسم مزمن است و مثل هر پروسه مزمن دیگری نیاز به زمان دارد. هرگز در درمان لاغری خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می باشد. (به استثنای داروهای اشتهاآور و تقویتی که توسط پزشک تجویز می شود). در درمان لاغری خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با افزایش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می باشد.

• علل لاغری

- الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها
- ب) ثانویه به بیماریهای از قبیل : هیپرتیروئیدیسم (پرکاری تیروئید)، دیابت (بیماری قند خون بالا)، بیماریهای انگلی، بیماریهای گوارشی و
- ج) اختلال تغذیه ای (دریافت کم کالری و زیادی فعالیت)
- د) ژنتیک



• درمانهای لاغری به دو دسته دارویی و رژیم درمانی تقسیم میشوند :

الف) درمان دارویی

• داروهای اشتهاآور:

این داروها با افزایش اشتها سبب بیشتر خوردن شده، دریافت انرژی توسط بدن را افزایش می دهند. سردهسته این داروها که در ایران بسیار استفاده می شود، سیپروهیتادین می باشد. علاوه بر این داروهای تقویتی مثل ویتامین ها همچنین عناصر کمیاب مثل روی نیز کاربرد دارند. تمامی این داروها زمانی مؤثرند که شخص از هر نظر سالم باشد.

• داروهای که با احتباس نمک و بدنبال آن آب باعث افزایش وزن می شوند:

از این گروه دارو می توان از کورتونها نام برد. این داروها با احتباس آب و نمک باعث عوارض زیادی برای بدن شده علاوه بر این عوارض گوارشی،

استخوانی و ... دیگری نیز دارند.

• داروهایی که با کاهش متابولیسم بدن باعث افزایش وزن می‌شوند:

این داروها به صورت کاذب کم‌کاری تیروئید ایجاد کرده، با کاهش متابولیسم بدن سبب افزایش وزن می‌شوند. این گروه نیز با توجه به برهم زدن نظم طبیعی بدن باعث ایجاد عوارض می‌شوند.

(ب) رژیم‌درمانی

• ارائه برنامه کامل و علمی از نظر علم تغذیه:

اگر شخص کاملاً از نظر بیماری‌های عامل لاغری بررسی شده و در حال سلامت باشد، با استفاده از یک رژیم استاندارد که تمام مسائل تغذیه‌ای در آن رعایت شده باشد قادر به افزایش وزن خواهد بود.

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

(الف) رژیم غذایی صحیح

(ب) ورزش مناسب و کافی

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

• 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، در یک رژیم غذایی اصولی افزایش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در ماه می‌توانید افزایش وزن داشته باشید. 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.

منبع: ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=83142>



تهیه یک برنامه غذایی روزانه

رژیم یک فرد سالم با کار معمولی روزانه در ازاء هر کیلو وزن بدن حدود ۲۵ کیلو کالری لازم می‌باشد و برای فرد با کار متوسط حدود ۳۵ کالری و برای کار سنگین تا ۵۵ کالری لازم می‌باشد.

رژیم مناسب برای تأمین کالری و نیرو در حدود ۲۰۰۰ کالری

نان ۱۷۰ گرم

آبلیمو ۳۰ گرم

سبزیجات بهر مقدار

شیر یا ماست ۵۰۰ گرم

گوشت ۵۰۰ گرم

گوچه‌فرنگی ۱۰۰ گرم

پرتقال ۲۰۰ گرم

سیب زمینی ۱۰۰ گرم

تخم مرغ ۱ عدد

برنج ۱۰۰ گرم

رژیم مناسب برای یک فرد چاق در ۲۴ ساعت حدود ۱۵۰۰ کالری لازم است که کم‌کم از وزن روی کاسته شود.

۱. پروتئین ۷۰ گرم که شامل گوشت ۲۰۰ گرم، تخم مرغ ۱ عدد پنیر ۲۵ گرم، شیر ۲۰۰ گرم و حبوبات ۵۰ گرم می‌باشد.

۲. چربی ۷۰ گرم

۳. میوه ۴۵۰ گرم (گلابی، هلو، سیب، پرتقال، گرمک، هندوانه) و این مواد غذایی باید برای ۳ وعده در ۲۴ ساعت تقسیم شود.

<http://vista.ir/?view=article&id=11430>



جایگزین‌های غذایی کدامند؟

امروزه دیگر مثل گذشته نیست که چشم‌هایمان را ببندیم و بدون اطلاعات قبلی هر آن چه که دلمان خواست و هوس کردیم بخوریم! رژیم‌های غذایی امروزه از اهمیت زیادی برای افرادی که در پی حفظ و یا به دست آوردن تناسب اندام خود هستند، دارد.

دانستن این که يك ماده غذایی مانند قند را می‌توان با چه ماده غذایی جایگزین کرد، برای این افراد مسلماً دارای اهمیت است. جانشین‌های نان و قند و لبنیات و گوشت را از زبان دکتر «بهمن محمدی» می‌خوانیم.

• جانشین‌های نان- مقدار ۳۰ گرم نان برابر است با:

يك كف دست نان ضخیم (چاودار، نان گندم، نان جو، سنگک، بربری یا تافتون)، به اندازه ۱۰ سانتی متر، ۲ كف دست نان نازك (تافتون یا لواش ماشینی) به اندازه ۱۰ سانتی متر، ۸ سانتیمتر نان باگت یا ۱۲ سانتی متر نان ساندویچی یا نصف نان همبرگر معمولی (بدون خمیر داخل آن‌ها)، ۴



عدد بیسکویت معمولی به اندازه ۵ سانتی متر و یا ۵ عدد بیسکویت ترد (کراکر نمکی)، سیب زمینی آب پز يك عدد (۹۰ گرم)، ۴ قاشق غذاخوری یا نصف کفگیر یا نصف لیوان برنج پخته، نصف لیوان ماکارونی پخته.

• جانشین‌های قند

يك قاشق غذاخوری شکر برابر است با يك قاشق غذاخوری عسل یا مربا، دو سوم قاشق غذاخوری حلو ارده، ۳ حبه قند، ۲ عدد خرماي كوچك، ۵/۱ عدد خرماي متوسط و یا يك عدد خرماي درشت.

• يك حبه قند برابر است با: ۳ عدد توت خشك یا ۵ عدد کشمش. در صورت تمایل به خوردن گز، نقل، شکلات و شیرینی خشك می‌توان هم وزن سهمیه قند یا شکر روزانه از آن‌ها مصرف کرد.

• جانشین‌های لبنیات

يك لیوان شیر برابر است با: ۲ لیوان دوغ، سه چهارم لیوان ماست معمولی، ۴۵ گرم پنیر معمولی، سه چهارم لیوان کشك پاستوریزه، ۶۰ گرم بستنی.

• جانشین های گوشت

۸۰ گرم گوشت گاو برابر است با ۸۰ گرم گوشت گوساله یا ماهی یا مرغ و یا گوشت گوسفند کم چرب، ۵/۲ فنجان حبوبات یا سویای پخته، ۸۰ گرم جگر، دل و قلوه، سنگدان، سیرابی و... ۱۰۰ گرم همبرگر یا سوسیس و یا کالباس و میگو (۱۲ عدد متوسط) یا ۵/۲ عدد تخم مرغ (بر مبنای ارزش پروتئینی).

مونا راستی

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=82934>



جلوگیری از ضعف هنگام لاغر شدن

تغذیه مناسب برای کاهش وزن اهمیت بسیاری دارد و کمک می کند تا سیستم انرژی بدن بهینه شود و به طور مؤثری کار کند. بسیاری از افراد وقتی می خواهند لاغر شوند، میزان غذای مصرفی خود را به طور چشمگیری کاهش می دهند، در نتیجه وضعیت تغذیه ای آنها افت می کند.

وقتی بدن چربی یا کربوهیدرات را می سوزاند، سلول ها برای کامل کردن فرآیند شیمیایی به تغذیه اساسی نیازمند هستند.

عدم تعادل در وضعیت تغذیه ای اغلب بر سطوح انرژی بدن اثر می گذارد، در نتیجه ممکن است احساس خستگی، ضعف و فقدان انرژی کنیم.

بدیهی است که عضلات بر اثر کمبود ویتامین ها یا مواد معدنی خاص، از کار نمی افتند، اما عدم تعادل بین این مواد مغذی می تواند به شیوه های مختلفی روی ما اثر بگذارد.

تاکنون احساس کرده اید که می خواهید بلند شوید و برای کم کردن وزن ورزش کنید، اما به نظر می رسد که بدنتان تمایلی به این کار ندارد و هنگامی که شروع به تمرین ورزشی می کنید، ظرف پنج دقیقه احساس خستگی یا حتی غش می کنید!

• حقایق تغذیه ای

بسیاری از ویتامین های گروه B برای انجام سوخت و ساز (متابولیسم) انرژی در بدن مورد نیاز هستند.

اگر یک رژیم غذایی کم کالری، به مقدار کافی ویتامین های گروه B را تأمین نکند، ممکن است بر سوخت و ساز چربی ها و کربوهیدرات ها تأثیر بگذارد و منجر به احساس خستگی، بی حالی و خواب آلودگی در فرد شود.

ویتامین C نیز نه تنها باعث افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت ها می شود، بلکه به بازسازی و حفظ بافت های عضلانی و رگ های خونی کمک



می کند.

برای انجام تمرین های ورزشی طولانی به منظور سوزاندن میزان مناسبی از کالری برای کاهش دایمی وزن، وجود بافت های قوی تر عضلانی لازم است

لازم نیست کیلو کیلو ویتامین و قرص های مواد معدنی بخورید تا مطمئن شوید تمام مواد مغذی لازم به بدنتان رسیده است. خوردن روزانه یک قرص مولتی ویتامین هم کافی است تا به حفظ سطوح انرژی بدنتان کمک کند؛ بدین ترتیب شما می توانید به طور مؤثری ورزش کنید. یادتان باشد قبل از مصرف هر نوع مکملی حتماً با پزشک مشورت کنید

برای جلوگیری از کاهش بافت های عضلانی هنگام کاهش وزن، باید به مقدار کافی پروتئین با کیفیت بالا (مثل تخم مرغ، لبنیات، انواع گوشت و حبوبات) مصرف کنید. هر چه بافت های عضلانی کمتری از دست بدهید، میزان متابولیسم بدن نیز کمتر کاهش پیدا خواهد کرد. اگر متابولیسم بدن همچنان بالا باشد، سوزاندن چربی های اضافی بدن و در نتیجه کاهش وزن ادامه خواهد داشت، ولی با افت متابولیسم، کاهش وزن سخت خواهد شد.

تغذیه مناسب به معنای مصرف کافی و متعادل از تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن، اعم از پروتئین، کربوهیدرات، اسیدهای چرب ضروری، ویتامین ها، مواد معدنی و الکترولیت ها می باشد.

بدن می تواند مدت طولانی با یک رژیم غذایی کم کالری دوام بیاورد، اما نیازمند مواد مغذی ضروری است تا بتواند انرژی ذخیره اش، یعنی چربی های اضافی را مصرف کند.

این مقاله برای افراد بزرگسال سالمی (یعنی بیمار نباشند) تهیه شده که رژیم غذایی کم کالری دارند. چنانچه شما رژیم غذایی مناسب و متعادل با کالری کافی دارید، نیازی نیست که هیچ گونه مکمل تغذیه ای مصرف کنید. ولی در کنار یک رژیم کم کالری می توان از مکمل استفاده کرد. مجدداً توصیه می کنم چنانچه تصمیم دارید هر گونه مکمل تغذیه ای را بخورید، تحت هر شرایطی، قبلاً با یک پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94657>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جنگ با طبیعت

کلودیا هالبلوم در سن ۳۹ سالگی با تخمین خودش تا به حال ۵۰۰ کیلوگرم کم کرده اما دوباره وزنش اضافه شده است. هر بار هم که در کاهش وزن به میزان مورد دلخواهش موفق شده دلیلش هدفی بوده که برای خود قائل شده، برای مثال می خواسته در زمان جشن عروسی اش اندامی مناسب داشته باشد یا آنکه در مراسم فارغ التحصیلی بتواند لباس به تن کند. تاکتیکی که او به کار گرفته شمارش دقیق میزان کالری مصرفی و کنترل آن بوده اما همواره موفقیت او اجمالی و گذرا بوده است. خیلی زود بعد از رسیدن به آن هدف یعنی آمادگی برای جشن فارغ التحصیلی یا ازدواج



دوباره عادت های همیشگی بازگشته و با آن، وزن از دست رفته هم

بازگشته است.

از دست دادن وزن کار زیاد سختی نیست و تقریباً همه از عهده آن برمی آیند اما عده بسیار انگشت شماری می توانند وزن جدید را حفظ کنند. امروزه محققان مشغول مطالعه برای فائق آمدن بر این مشکل هستند اما نتایج تحقیقات آنان چندان خوشایند نیست. بدن انسان طوری طراحی شده که همیشه می خواهد به همان وزنی برگردد که در آن قرار داشته است یعنی به طور خودکار تمام تلاش خود را به کار می گیرد تا وزن از دست رفته را جبران کند و به وضعیتی برسد که تا پیش از این به آن رسیده است. از سویی فیزیولوژی بدن انسان طوری تغییر می یابد که در طول کاهش وزن دو کار انجام می دهد و این دو کار ماندن در وزن کاهش یافته را دشوار می کند؛ اول اینکه بدن انسان برای حفظ وزن به کالری بسیار کمتری نیاز دارد، دوم اینکه میل شدید به غذا را افزایش می دهد.

به بیان دیگر هر افزایش وزنی به منزله آن است که اعتبار جدیدی گشوده شده و تراز یا بالانس را به میزانی می رساند که گویی باید تا ابد قرض گذشته را پرداخت کنی و همیشه بدهکاری. به بیان دقیق تر ماندن در وزن کاهش یافته به معنی کمر همت بستن و ایستادن در برابر نیروهای بیولوژیکی، هورمونی، متابولیسمی و مکانیسم های ذخیره چربی در بدن است.

پال مک لین استادیار پزشکی دانشگاه کلورادو دنور می گوید: «تحولی بسیار شگرف در درک صحیح از حفظ بلندمدت ثبات وزن اتفاق افتاده است. تعداد معتناهی از کتاب ها و برنامه های رژیم غذایی منتشر شده که اگر دستورات آنها به درستی رعایت شوند وزن کاهش می یابد اما مشکل اصلی ماندن در همان وزن کاهش یافته است. برآوردهای اخیر نشان داده است که فقط پنج تا ۱۰ درصد کسانی که وزن خود را کاهش داده اند در حفظ آن در درازمدت موفق بوده اند.»

اما پیش از آن که ناامید شوید و دست از مبارزه بردارید به این نکته هم توجه کنید: دانشمندان فکر می کنند درک فرآیندهای بیولوژیک دست اندرکار می تواند مورد استفاده قرار گیرد تا راه های مبارزه با این نیروهای بازدارنده شناسایی شوند هرچند باید پذیرفت که این راه ها به نوعی خلاف جریان طبیعت هستند و به همین دلیل نیاز به استقامت و برنامه منظم دارند.

این حقیقت به اثبات رسیده که ورزش و نرمش می تواند مانع بازگشت وزن از دست رفته شود اما محققان هنوز به درستی درک نکرده اند که این کار چگونه اتفاق می افتد. برخی از دانشمندان هم بر این باورند که بعضی از مواد غذایی می توانند کمک کنند تا مکانیسم های طبیعی بازگرداننده وزن متوقف شوند و همین محققان در حال شناخت یا ساخت موادی هستند که قدرت متوقف کردن این مکانیسم های طبیعی را دارند. مک لین می گوید: «بدن انسان طوری با محیط اطرافش سازگاری یافته که به طور طبیعی در برابر کاهش وزن مقاومت می کند و در چنین شرایطی به طور خودکار مکانیسم هایی فعال می شوند که وزن از دست رفته را بازیابند و خوشبختانه ما خبرهای خوبی داریم و آن این است که ما بخش اصلی این معضل را درک کرده ایم و اکنون می دانیم که چرا در سال های گذشته در کاهش وزن بدن انسان موفق عمل نکرده ایم.»

• فاصله انرژی

بدن انسان از لحاظ زیست شناختی - به دلایل شناخته شده و به خاطر سازگاری با محیط- طوری طراحی شده است که کاهش وزن را یک عارضه شناخته و در مقابل آن مقاومت به خرج می دهد و به عبارتی تلاش می کند جلوی مرگ ناشی از گرسنگی شدید را بگیرد. بعد از آنکه یک دوره از زمان چاقی انسان می گذرد، مکانیسم های تنظیم کننده و حفظ وزن بدن نیز به طور دائمی دچار تغییر می شوند و با افزایش تحریک اشتها علائمی می فرستد تا چربی ذخیره شده حفظ شود.

با این تغییر، متابولیسم هم دچار تغییر می شود چون به ازای هر نیم کیلویی که از دست داده اید روزانه هشت کیلوکالری به انرژی کمتری نیاز دارید یعنی اگر ۲۰ کیلوگرم از وزن کسی کاهش یابد، میزان نیاز روزانه اش هم ۳۲۰ کیلوکالری کاهش می یابد یعنی به ازای کاهش وزنی که داده اید بدنتان به انرژی کمتری نیاز دارد. این تفاوت نیاز به انرژی در قبل و بعد از کاهش وزن را «فاصله انرژی» energy gap می نامند. این مفهوم را اولین بار جیمز او. هیل استاد دانشگاه کلورادو مدیر مرکز تغذیه انسانی در دنور مطرح کرد.

وقتی وزن کاهش می یابد هورمون های مربوط به اشتها نیز دچار تغییر می شوند. برای مثال هورمون لپتین به عنوان تنظیم کننده اصلی اشتهاست که به بدن می گوید چه موقعی از خوردن دست بکشد و ذخیره چربی بعد از غذا را آغاز کند. برخی از مردم هم به طور طبیعی سطح لپتین بدنشان پایین است همین عامل هم باعث می شود این افراد بیشتر مستعد چاقی باشند. متأسفانه مطالعات نشان می دهد بعد از کاهش وزن به طور طبیعی سطح لپتین خون کاهش می یابد، معنی ساده آن این است که ماده کاهش دهنده اشتها در خون کاهش یافته و دست

کشیدن از غذا در کسانی که کاهش وزن را آغاز کرده اند از وضع عادی بسیار دشوارتر می شود، شاید بتوان به خودرویی تشبیه کرد که ترمزش را از دست داده است.

هورمون دیگری که تنظیم کننده میزان دریافت غذاست گرلین نام دارد که بعد از یک وعده غذایی سطح آن در خون کاهش می یابد اما با کاهش وزن، واکنش طبیعی بدن این است که سطح این هورمون را افزایش می دهد طوری که در زمانی که بعد از غذا باید سطح آن در خون کاهش یابد تا انسان به طور طبیعی از خوردن غذا دست بکشد اما در اثر کاهش وزن این اتفاق نمی افتد.

دکتر کن فوجیوکا مدیر تغذیه و تحقیقات متابولیکی کریپس کلینیک شهر سن دیگو می گوید: «شما ۱۰ درصد وزن خود را از دست می دهید، به یک باره تمام بدن شما مقاومت می کند و می خواهد جلوی این ضایعه را بگیرد، مردم هم که با تلاش بسیار زیاد به این کاهش دست یافته اند بازگشت سریع وزن را مشاهده می کنند یا خیلی عصبانی می شوند یا خیلی سرخورده و افسرده. من برای آنها توضیح می دهم که تقصیر آنها نیست و هیچ کوتاهی نکرده اند ولی سیستم های هورمونی و متابولیکی بدن این را تشخیص نمی دهند که فرد اراده کرده لاغر شود، تشخیص این سیستم ها این است که بدن با یک شرایط نامناسب و مخاطره آمیز مواجه شده و باید مکانیسم های جبرانی را به کاراندازد. به طور کاملاً طبیعی مردم بعد از کاهش وزن به شدت احساس گرسنگی می کنند و مدام به غذا فکر می کنند.»

مغز تنها عضوی نیست که کاهش وزن را ضایعه و بیمارگونه تشخیص می دهد و برای جبران آن دست به کار می شود حتی سیستم عصبی مرکزی هم به جمع آوری و تفسیر علائم از روده ها و بافت های ذخیره کننده چربی در بدن می پردازد و با کاهش وزن مبارزه می کند و در بازگشت وزن از دست رفته دخالت دارد. وقتی این حسگرهای عصبی نشان می دهند کالری های مصرف شده از کالری سوزانده شده بیشتر شده علائمی می فرستند تا بدن انسان نحوه استفاده و ذخیره سوخت را تغییر دهد. در چنین شرایطی بدن ترجیح می دهد از گلوکز به عنوان ماده سوختی برای تامین انرژی استفاده کند و چربی ها در بافت های چربی ذخیره شوند. گلوکز اضافی هم به چربی تبدیل می شود. گلوکز خون افراد چاق در طول روز نسبت به افراد عادی با نوسان بیشتری مواجه است.

مک لین می گوید: «گویی تمام بدن بسیج شده و با تمام وجود می گوید تا می توانی کالری بیشتری جذب کن، تا می توانی ذخیره کن و این علائم را کاهش نده تا وزن از دست رفته بازگردد. بدن شما شاید کمی لاغر شده باشد اما رویه اش به سمت چاق تر شدن تغییر کرده است. متأسفانه این چربی بازگشته از نوعی است که برای قلب بسیار مضر و در افزایش احتمال دیابت مؤثر است.

• کاهش وزن دشوار اما ممکن

فوجیکا در مورد این نیروهای بیولوژیکی برای دفاع از چربی بدن می گوید: «ما در مورد اینکه چه چیزی این رویه بدن را تغییر می دهد چیزی نمی دانیم برای همین کار خیلی دشوار است.»

اما حفظ وزن کاهش یافته غیرممکن نیست. مرکز بایگانی کنترل وزن ملی آمریکا از سال ۱۹۹۴ کار ارزنده ای را آغاز کرده است. هیل و رنا وینگ مدیران مرکز تحقیقات کنترل وزن و دیابت دانشکده پزشکی براون بر اساس داده های گردآوری شده و بایگانی شده در آن مرکز به راهنمایی مردم می پردازد. این داده ها مربوط به هفت هزار نفر از کسانی است که موفق به کاهش وزن و حفظ آن شده اند. این داده ها نشان می دهد الگوی کاهش وزن در افراد شباهت های بسیار کمی به همدیگر دارند اما آنان که موفق به حفظ و تثبیت وزن شده اند از یک چیز سخن می گویند. آنها روزانه بیش از یک ساعت ورزش از نوع نرمش و ایروبیک انجام داده اند و زمان تماشای تلویزیون را به حداقل ممکن کاهش داده اند. هرچند دلایل روشن نیست اما شواهد نشان می دهد ایروبیک به مدت یک ساعت در روز به طور طبیعی جلوی بازگشت به وزن سابق را می گیرد و سطح هورمون هایی نظیر لپتین و انسولین را تنظیم و تثبیت می کند. در حقیقت هدف از ورزش و نرمش سوزاندن بیشتر کالری و چربی نیست بلکه بهترین وسیله طبیعی برای جلوگیری از بازگشت به وزن سابق است و این کار را از راه تنظیم مکانیسم های طبیعی بدن، متابولیسم و هورمون ها انجام می دهد. تاثیر یک ساعت ورزش و ایروبیک در روز وقتی دوچندان می شود که فرد حساب کالری های مصرف شده و سوزانده را هم داشته باشد و در مصرف مواد غذایی دقت بیشتری به خرج دهد. همچنین این تحقیقات نشان داده است که مصرف کافی کلسیم با مهار نوعی ویتامین D به نام کلسیتریول در ارتباط است که نتیجه نهایی آن برعکس کردن روند چربی سازی در بدن یعنی افزایش میزان سوختن چربی است.

همچنین مصرف مواد غذایی با فیبر زیاد و مواد غذاهایی مثل خشکبار، عدس و همچنین مواد غذایی پرآب علاوه بر تثبیت قند خون سیگنال های اشتها و جذب غذا توسط مغز را کاهش می دهند. در ضمن فیبرها مانع جذب کربوهیدرات ها می شوند.

دانشمندان به درستی نمی دانند که چقدر طول می کشد تا بدن به سیستم جدید عادت کند اما شواهد نشان می دهند که بعد از گذشت دو

سال تثبیت وزن کمی آسان تر می شود البته این زمان در افراد مختلف متفاوت است. بنابراین کاهش وزن به خودی خود هدف واقعی به حساب نمی آید، کسی که به تناسب اندام و سلامت بدن اهمیت می دهد باید ابتدا مغز و تمامی مکانیسم های دخیل در کاهش وزن و تثبیت آن در حد متعادل را به کنترل خود درآورد. خانم هالبلوم هفت سال تمام تحت نظر ویت واپرز هفته ای ۱۲ مایل می دوید و سه روز در هفته را در باشگاه به ایروبیک می پرداخت تا اینکه به وزن ایده ال خود رسید و آن را ثابت نگه داشت و اکنون در همان موسسه ویت واپرز استخدام شده و به زنان اسپانیایی زبان در کالیفرنیا جنوبی مشاوره می دهد. او اکنون بعد از سالیان دراز متوجه شده است رساندن وزن بدن به میزان ایده ال نیاز به روش جدید زندگی دارد که باید برای همیشه ادامه یابد.

منبع : روزنامه سرمایه

<http://vista.ir/?view=article&id=319919>

vista.ir
Online Classified Service

چاقی

- دریافت رژیم
- چاقی يك بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری درمان آن نیاز به زمان دارد.
- هرگز در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می باشد.
- 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 می باشد.
- 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)، آرتريت ها 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)
- چاقی باعث کاهش عمر می شود، بطوریکه شرکت بیمه عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ (۵/۳ سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن يك سال کاهش عمر در نظر می گیرد.
- در درمان برخی از بیماریها قبل از مصرف دارو رژیم غذایی داده می شود و چه بسا با رعایت رژیم غذایی نیازی به مصرف دارو نباشد. از جمله این بیماریها می توان از: افزایش فشار خون، افزایش قند خون و افزایش چربی خون نام برد.

• علل چاقی :

(الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها



ب) ثانویه به بیماریهای از قبیل: هیپوتیروئیدیسم (کم کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و ...

ج) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضد افسردگی و ضد اضطراب 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.

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

الف) درمان دارویی:

• داروهای دیورتیک (ادرارآور): که به سرعت با ازدست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغرشدن) 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 کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغرشدن 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 جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می‌شوند که واضح است در درازمدت باعث سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد مورد نیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم‌درد و ... دارند.

این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتهاى 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 دریچه‌های 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، کرما، 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 يك کیلوگرم وزن باید ۲۰ ساعت پیاده‌روی کرد.

• کاهش وزن از طریق رژیم غذایی: حذف يك 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 درضمن 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 ترك 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

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

- رژیم غذایی باید:

۱) تأمین‌کننده انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

۲) تأمین‌کننده ریزمغزها باشد (موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد)

۳) بر اساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد.

۴) تنوع لازم را داشته باشد.

- 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.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=240921>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چاقی ، روح را می آزارد

چاقی که از جمله عوارض ناشی از پیشرفت فن آوری و زندگی ماشینی در قرن حاضر است موجب بروز مشکلات زیادی برای افراد شده است اما آنچه مورد تأیید قرار گرفته تغییرات روحی و روانی است که در ارتباط با چاقی قرار دارد و تأثیراتی که بر فکر و ذهن افراد دارد.

- ۲۵ درصد از افراد افسرده چاق هستند

متخصصان اعلام کرده اند که هرچه چاق تر شوید بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی و مشکلات ناشی از آن قرار خواهید گرفت.

عواقب روحی و عاطفی ناشی از چاقی یا اضافه وزن می تواند بر قلب و



روحیات افراد تاثیر منفی بگذارد و افراد را در تنگنای احساسی قرار داده و سرانجام در معرض ابتلا به افسردگی قرار دهد. حداقل بیش از ۲۵ درصد از بیماران افسرده آنها چاق هستند یا اضافه وزن دارند. از طرف دیگر تحقیقات حاکی از این است که افراد چاق بیشتر تمایل به تنهایی داشته و حالت روحی آنها غمگین تر و ناراضی تر از افرادی است که اضافه وزن ندارند و تناسب اندام دارند.

حتی مشخص شده به واسطه این حالت روحی منفی تر در افراد چاق تمایل آنها به استفاده از مواد مصنوعی و اعتیادآور به منظور سرخوشی ظاهری و زودگذر بیشتر می باشد.

کارشناسان توصیه می کنند که افراد دچار اضافه وزن نشوند تا با دیدن ظاهر نامتناسب خود دچار نارضایتی های روحی و عاطفی و انواع مشکلات جسمی و بیماریهای بدنی دیگر که در پی اضافه وزن می باشد نیز نشوند و از زندگی شاداب تری برخوردار گردند.

چرا که وقتی انواع بیماریها به سراغ افراد چاق می آید خود به خود نوعی حالت افسردگی و ناراحتی روحی نیز ایجاد می کند که احتمال ابتلا به افسردگی را در آنها مضاعف می سازد.

• کاهش وزن سریع به مغز آسیب می رساند

بررسی ها خبر از ارتباط میان کاهش وزن زیاد و سریع و آسیب های مغزی و اختلالات حافظه می دهند.

چنانچه افراد در مدت کوتاه وزن قابل توجهی از بدن خود را کاهش دهند امکان دارد که در مدت کمتر از یک دهه بعد دچار اختلالات مغزی شوند.

دانشمندان تعداد ۵۶۰ بیمار مبتلا به مشکلات مغزی را مورد بررسی قرار دادند و آنها را به مدت طولانی تحت نظر قرار گرفته و با افرادی که مشکلات مغزی نداشتند مقایسه کردند.

نتیجه این بود که افرادی که دچار انواع مشکلات مغزی و حافظه و فراموشی شده بودند در حدود ۱۰ سال قبل یک رژیم لاغری سریع و سخت را رعایت کرده بوده و به طور ناگهانی بخش اعظمی از وزن خود را کاهش داده بودند.

چنین افرادی که دیگر اشتها و رغبت قبلی خود را به غذا نداشتند توانسته بودند وزن خود را کاهش دهند اما مشکلاتی را برای مغز خود درست کرده بودند.

کارشناسان هشدار می دهند که این مسئله در خانم ها به واسطه اینکه بیشتر به وزن و ظاهر خود اهمیت می دهند بیشتر شده و درسالهای اخیر برخی افراد از طرق مختلف موجب کاهش وزنهای شدید می شوند بدون اینکه از خطرات آن آگاه باشند.

از جمله خطرات مضاعف اینکار در خانم ها تغییرات شدید هورمونی و یائسگی های زود هنگام می باشد که عوارض جانبی دیگری نیز به دنبال خواهد داشت. به همین دلیل توصیه می شود افراد حتما تحت نظر پزشک متخصص و به طور تدریجی وزن خود را کاهش دهند.

• افراد چاق معتقدند به اندازه کافی می خورند

بیش از سه چهارم افراد چاق معتقدند که رژیم غذایی سالمی دارند و نمی دانند چرا چاق می شوند.

محققان روی ۱۱۰۰۰ نفر مطالعه کرده اند و نتیجه اینکه اکثر آنها معتقد بوده اند که با وجود رعایت برنامه غذایی و مناسب و کافی و حتی انجام فعالیت بدنی بازهم چاق می شوند.

درحدود ۴۰ درصد از این افراد بیان کرده اند که حداقل ۳ بار در هفته به انجام حرکات ورزشی شدید می پردازند. علت این امر این است که بسیاری از افراد عموماً نمی دانند که معنی تغذیه سالم چیست و یا معنی ورزش مناسب چیست.

مطالعات نشان می دهد که ۲۸ درصد از افراد چاق اعتراف می کنند که روزی ۲ تا ۳ بار در روز بدون اینکه گرسنه باشند چیزی می خورند و بیش از ۲۴ درصد آنها در گذشته وزن مناسبی داشته اند.

مسئله اصلی در این نیست که افراد چه می خورند و یا به عبارتی در کیفیت غذای آنها نیست. زیرا بسیاری از افراد چاق از ماهیت مضر غذاهای چاق کننده آگاهند. بلکه مسئله اینجاست که افراد نمی دانند چقدر باید بخورند و به عبارتی مواد خوراکی آنها باید چه کمیتی داشته باشد.

بر طبق تحقیقاتی که به طور اتفاقی و تلفنی افرادی را مورد بررسی قرار داده و با توجه به قد و وزن آنها را مورد ارزیابی قرار داده مشخص شده که در حدود ۳۱۰۰ نفر از افراد چاق بوده اند. ۴۲۰۰ نفر اضافه وزن داشته اند و در حدود ۳۸۰۰ نفر وزن مناسب داشته اند و فقط ۲۰۰ نفر زیر وزن طبیعی بوده اند.

همین امر نشان می دهد که تعداد افراد چاق در جامعه رو به افزایش است و باید آگاهی های افراد نسبت به ماهیت، کیفیت و کمیت مواد غذایی و فعالیتهای ورزشی افزایش یابد.

چاقی دوران جوانی سلامت را در میانسالی تهدید می کند

بالغینی که افزایش وزن دارند و یا چاق می باشند در سنین بالاتر احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماریهای قلبی و دیابت و مرگهای ناشی از آنها دارند حتی اگر ریسک فاکتورهای بیماریهای قلبی - عروقی نظیر فشارخون بالا و کلسترول بالا را نداشته باشند .

چاقی در واقع یک عامل مهم برای فشارخون و کلسترول بالا می باشد که خود از عوامل اصلی بیماریهای قلبی - عروقی می باشند .

اضافه وزن می تواند یک عامل خطر مجزا برای بستری شدن در بیمارستان بعلت بیماریهای قلبی - عروقی و مرگ ناشی از آن باشد.

اضافه وزن و چاقی از عوامل خطر اصلی بسیاری از بیماریها می باشد .

گروهی از محققین در شیکاگو ارتباط افزایش وزن در سنین پایین با بیماری و مرگ در سنین بالای ۶۵ سال را در طی چند دهه گذشته بر روی ۱۷۶۰۰ نفر بررسی می نمایند .

شرکت کنندگان در زمان شروع طرح تحقیقاتی بین ۳۱ تا ۶۴ سال سن داشتند . در زمان ثبت نام در طرح هیچکدام بیماری قلبی و یا دیابت نداشته اند و متوسط زمان بررسی آنها ۳۲ سال می باشد . اکثریت شرکت کنندگان سفید پوست بوده اند . احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی در زمان ثبت نام کم در نظر گرفته می شد اگر شرکت کنندگان ۳ شرط زیر را دارا بودند :

(۱) سیگار نمی کشیدند .

(۲) فشارخون طبیعی (۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه و پایین تر) داشتند و داروهای فشارخون استفاده نمی کردند .

(۳) کلسترول خون کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر داشتند و قرص کلسترول استفاده نمی کردند .

● مشکلات وزن :

شرکت کنندگان بر حسب BMI خود بصورت وزن طبیعی ، اضافه وزن و یا چاق تقسیم شدند . BMI بر حسب وزن و قد اندازه گیری می شود . BMI در واقع بین ۵/۱۸ تا ۹/۲۴ طبیعی ، ۲۵ تا ۹/۲۹ اضافه وزن ، ۳۰ و بالاتر چاق تلقی می شود.

محققین به این نتیجه رسیدند که مرگ ناشی از بیماریهای قلبی در افراد چاق شرکت کننده در طرح نسبت به افراد با وزن طبیعی حدود ۴۳ درصد بیشتر بود .

افراد چاق در مقایسه با وزن طبیعی شرکت کننده در طرح ۴ برابر احتمال بستری شدن در بیمارستان و ۱۱ برابر احتمال مرگ ناشی از دیابت داشتند .

افراد که عوامل خطر کمتری داشتند ولی افزایش وزن داشتند و چاق نبودند احتمال بیشتری برای بستری شدن در بیمارستان و مرگ در نتیجه بیماریهای قلبی - عروقی و دیابت در مقایسه با شرکت کنندگان با وزن طبیعی داشتند که این احتمال در افراد چاق به مراتب بالاتر بود .

به نظر محققین بسیار مهم است که وزن بدن را در حد طبیعی نگه داریم و تلاش نماییم وزن را کاهش دهیم و یا حداقل از افزایش وزن اجتناب کنیم



• کاهش وزن دهید و تحرک داشته باشید :

انجمن بیماریهای قلب و عروق آمریکا سالیان زیادی است که چاقی را بعنوان یکی از عوامل خطر اصلی برای بیماری قلب و عروق معرفی نموده است . در واقع چاقی یکی از عوامل خطر قابل تغییر شش گانه زیر می باشد :

(۱) مصرف دخانیات

(۲) کلسترول بالا

(۳) فشارخون بالا

(۴) عدم تحرک جسمی

(۵) دیابت

افزایش وزن ، فشار را بر قلب افزایش می دهد و شاید این دلیل مهمی باشد که علت بیماریها و مرگ ناشی از آن را در این افراد توجیه نماید . آنها معتقدند مردم می توانند خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را از طریق کاهش دادن وزن ، عدم استفاده از دخانیات ، کنترل فشارخون و کلسترول و تحرک کافی کاهش دهند .

این بدان معناست که باید روزانه به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی بنحوی انجام دهید که طپش قلب شما افزایش یابد . جالب است که تنها یک چهارم از مردم آمریکا چنین فعالیت ورزشی مناسبی انجام می دهند .

فقط توجه داشته باشید که به قول معروف باید آهسته و پیوسته حرکت کرد و با سرعت زیاد نمی توان به اهداف خود رسید .

منبع : واحد مرکزی خبر

<http://vista.ir/?view=article&id=242253>



چاقی کودکان ، معضل قرن بیست و یک

کودک چاق ، خصوصاً در فرهنگ ایرانی دوست داشتنی و زیبا تلقی می شود . مادران باردار با دیدن عکس کودکان چاق آرزو می کنند چنین کودکی داشته باشند اما آیا این باور درست است ؟ حقیقت این است که خطرات زیادی سلامتی کودکان چاق را تهدید می کند.

افزایش آمار چاقی در کودکان یکی از مشکلات بهداشتی دنیا شناخته شده است. از سال ۱۹۸۶ تا کنون ، آمار کودکان چاق دو برابر افزایش را نشان می دهد . بیشتر کودکانی که درسین کم خصوصاً زیر ۷ سال مبتلا به چاقی می شوند ، در نوجوانی و بزرگسالی افرادی چاق خواهند بود.

دلیل افزایش چشمگیر چاقی کودکان ، غذا خوردن بیشتر نیست. تحقیقات نشان داده است ، میزان انرژی مصرفی کودکان طی ۲۰ سال گذشته ، تغییر چندانی نداشته و دلیل افزایش چاقی کودکان ، تحرک کمتر آنهاست

. زندگی در خانه های آپارتمانی و کوچک ، مجال دویدن و بازی کردن را از کودکان گرفته است . آنها زمان فعالیتشان را پای تلویزیون یا کامپیوتر می گذرانند از اینرو یا خیلی کم اشتها و کم خوراک می شوند ، یا پرخور و چاق . تبلیغات تلویزیونی ، در دسترس بودن شیرینی و تنقلات فراوان و علاقه شدید به خوردن نوشیدنی های گازدار و پر کالری ، دلایل مهمی برای چاقی کودکان است.



از عواقب چاقی دوران کودکی ، افزایش آمار بیماری های دوران کودکی مرتبط با تغذیه است . فشار خون ، چربی بالا ، میزان قند خون بالاتر از حد نرمال همه از عوارض چاقی در سنین کم و ادامه این مشکلات تا سنین بالاتر است . در ۲۰ ساله اخیر آمار کودکانی که به دلیل مشکلات ناشی از چاقی در بیمارستانها بستری شده اند به صورتی بوده که آمار کودکان دیابتی بستری دو برابر ، سنگ های صفراوی سه برابر و خفگی در حین خواب ۵ برابر افزایش داشته است.

از عواقب دیگر، گوشه گیر شدن کودک است. او احساس می کند با دیگران فرق دارد و تصویر نادرستی از وضعیتش در ذهن دارد. کودکان دیگر نیز بعضاً او را در جمعشان راه نمی دهند که در نهایت مشکلات ویژه ای به دنبال خواهد داشت.

راه درمان چاقی کودکان چیست؟

درمان این عارضه را از چند جنبه مورد بررسی قرار می دهیم :

(۱) تغییر عادت و رفتار

رفتار والدین و عادت خانوادگی ، از عوامل تعیین کننده تمایل کودک به غذا خوردن است . کودکان آنچه می بینند اجرا می کنند ، پس اگر به فکر سلامت کودکان هستیم ابتدا باید از خود شروع کنیم . و عملاً به او بیاموزیم که راه سالم زیستن چیست ، کدام غذاها مفید تر است و باید بیشتر خورده شود . این که غذا خوردن زمان خاصی دارد و خوردن زیاد شکلات و شیرینی مضر است و غیره...

(۲) تأمین نیازهای غذایی کودک و رژیم درمانی

سنین کودکی ، زمان رشد است و تأمین نیازهای غذایی کودک به رشد متناسب و سلامتی کامل بدن می انجامد . نیاز کودک با افزایش سن تغییر می کند. یک کودک پیش دبستانی رشد کند و آرامی دارد و نیاز او نسبت به دوران بلوغ بسیار کمتر است . میانه روی و رعایت تنوع غذایی ، اصول تغذیه کودکان است. او باید از همه گروههای غذایی و در هر گروه از مواد غذایی مختلف تغذیه کند.

برای رژیم درمانی کودکان چاق در صورتی که کمتر از ۷ سال داشته باشند ، نیاز به اجرای یک رژیم غذایی لاغری نیست بلکه باید سعی کنیم وزن کودک را برای مدت طولانی ثابت نگه داریم چراکه با افزایش قد ، خود به خود وزن کودک نرمال خواهد شد. ولی در صورتی که کودک بیش از هفت سال داشت نیاز به یک رژیم لاغری دارد . در رژیم غذایی کودکان قندهای ساده ، چربی و کربوهیدرات بیش از اندازه ، محدود می شود بهترین سرعت کاهش وزن در کودکان ، هر ماه ۴۵۰ گرم است که در این صورت رشد او هیچ لطمه ای نمی بیند، از رژیم فعلی کودک چیزی حذف نمی شود ، زیرا محدودیت شدید ، موجب تمایل بیشتر کودک به خوردن خواهد شد. برای رژیم درمانی کودک ابتدا سن ، قد و وزن او تعیین شده سپس برنامه غذایی مناسب او مشخص می شود.

(۳) فعالیت

سعی در کاهش کارهای نشستنی و تشویق کودک به فعالیت بیشتر و بازی با همسالانش به سوخت انرژی در بدن او کمک خواهد کرد . تماشای زیاد تلویزیون و کامپیوتر ، متابولیسم بدن کودک را کاهش داده ، و کودک راحت تر چاق می شود لذا بهتر است او را به پارک ببریم ، تشویق به دوچرخه سواری و توپ بازی کنیم و زمینه های فعالیت را برایش فراهم آوریم.

(۴) رفع مشکلات روحی

والدین با توجیه کودک و فراهم کردن شرایط مناسب روحی برای او ، به بهبود روند درمان کمک خواهند کرد. طبق جدیدترین آمار ، از هر ۵ کودک آمریکایی ۱ کودک اضافه وزن دارد و از هر ۱۰ کودک یکی چاق است. که آمار فوق اهمیت توجه به این مسئله را نشان می دهد.

نگذاریم کودکان چاق شوند

* اشتهای کودک را در نظر بگیریم ؛ لازم نیست حتماً غذایش را تا آخر بخورد پس به اجبار به او چیزی نخورانیم.

* سعی کنیم خوراکی ها و شیرینی های پر کالری را برایش فراهم نکنیم.

* چربی غذای کودک باید در حد طبیعی ، یعنی ۳۰ درصد کالری مصرفی یا کمتر باشد . او را به خوردن شیرینی ها و خوراکی های پر چربی عادت ندهیم.

* سبزیجات تازه و میوه ها را در اختیار او قرار دهیم و دقت کنیم که حداقلی را که نیاز دارد ، مصرف کند .

* با او بازی کنیم ، راه برویم و بدویم تا از بودن در کنار خانواده و فعالیت کردن لذت ببرد ، همچنین او را به شرکت در بازیهای کودکانه و فعالیت های

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=208863>

vista.ir
Online Classified Service

چاقی و ریتم داخلی بدن

ساعت داخلی بدن مسئول تنظیم خواب، کنترل سطح هورمون ها و تنظیم متابولیسم است، همچنین در ریتم داخلی بدن برای حفظ سلامت، پیشگیری از ابتلا به اضافه وزن، عملکرد صحیح آنزیم ها نقش مهمی را ایفا می کند، عوامل متعددی در حفظ عملکرد ریتم بدن نقش دارند که از میان آنها می توان به رژیم غذایی، آب و هوا و سلامت عمومی بدن اشاره کرد. محققان معتقدند بر هم خوردن این سیستم در بروز انواع بیماری های روحی و جسمی نظیر افسردگی، دیابت و سرطان نقش مهمی دارد. تحقیقات اخیر نشان می دهد، چاقی یکی از نشانه های به هم خوردن ساعت داخلی بدن است.



آزمایشات اخیر روی موش های آزمایشگاهی نشان می دهد، موش هایی که در رژیم غذایی آنها، از مواد غذایی پرچرب استفاده می شد در عملکرد ساعت بدن آنها اختلال به وجود می آمد. از طرف دیگر دانشمندان معتقدند اختلال در سیستم ساعت داخلی بدن در بروز چاقی، کندی متابولیسم و افزایش ترشح برخی هورمون ها از سلول های چربی نقش مهمی دارد و در پیدایش بیماری هایی نظیر دیابت و بیماری های قلبی به طور مستقیم تأثیر می گذارد. محققان مصرف رژیم های غذایی حاوی میوه و سبزیجات، امگا ۳، مغزها، روغن زیتون، انجام تمرینات ورزشی و بهره گیری از خواب منظم را در کنترل ساعت داخلی بدن مؤثر می دانند.

دنیا پرتو

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=129127>

vista.ir
Online Classified Service

• چاقی و افزایش وزن:

امروزه به عنوان یکی از بزرگترین معضلات سلامتی گریبانگیر تعداد زیادی از ابناى بشر گشته است. ابتلا به این بیماری میتواند دارای علل متفاوتی باشد نظیر دریافت زیاده از حد انرژی و بد غذایی و کم کاری بعضی از غدد نظیر غده تیروئید و یا غدد جنسی نر و یا هیپوفیز، کم تحرکی ناشی از پیشرفت تکنولوژی و پشت میز نشینی، اختلال در عملکرد سیستم کنترل اشتها و تغییرات هورمونی بعد از سن بلوغ و یائسگی.

چاقی میتواند زمینه ساز ابتلا به بعضی از بیماری ها نظیر افزایش قند و یا چربیها و کلسترول خون و افزایش فشار خون و دردهای مفصلی گردد. همچنین مشخص شده است که میزان شیوع سیروز کبدی، بیماری های قلب و عروق، سنگهای صفراوی و کلیوی و انواع سرطانها در افراد چاق بیش از دیگر افراد است.



روی دیگر این سکه لاغری مفرط است که میتواند از عوارض سوءتغذیه مزمن

و یا بیماری های گوارشی یا اختلال در کار بعضی از غدد درون ریز و ... باشد.

افزایش چربی در ناحیه شکم خطر ابتلا به حملات قلبی و دیابت را برای شما افزایش میدهد. هنگامی که شما بیشتر از حد نیازتان انرژی دریافت میکنید کبدتان آنرا بصورت چربی در بدنتان ذخیره مینماید. سلولهای چربی شکم و باسن با هم تفاوت دارند. خونی که در بافت شکم وجود دارد به کبد میرود در صورتیکه خونی که در بافت باسن وجود دارد به جریان خون کلی وارد میگردد. کسانی که چربیهایشان در بافت شکمشان ذخیره میگردد بواسطه اینکه کبدشان باید چربی اضافی را از جریان خون بردارد و همچنین بواسطه اینکه بافت خود کبدی از چربی انباشته میشود نمیتواند به خوبی بافت کبدی کسانی که چربی های بدنشان در ناحیه باسن شان تجمع می یابد انسولین اضافی را از خون بردارد.

کسانی که چربی بدنشان در ناحیه شکمی تجمع میشود اصطلاحاً سب و کسانی که چربی بدنشان بیشتر در ناحیه باسنشان تجمع می یابد اصطلاحاً گلابی نامیده میشوند. سب ها دارای سطح بالاتری از انسولین و قند خون میباشند که این امر باعث افزایش سطح LDL یا چربی بد که سهم عمده ای در ایجاد حملات قلبی دارد میشود و سطح HDL یا چربی خوب که در جلوگیری از حملات قلبی نقش موثری دارد را کاهش میدهد

• محرومیت و محدودیت غذایی

تحقیقات ادره کل دارو و غذای آمریکا بر روی موشها نشان داد که محدود کردن میزان غذای موشها مقداری به عمر آنها می افزاید. موشهای آزمایشگاهی که رژیم غذایی متعادلشان را دریافت کردند ده درصد بیشتر از موشهایی که غذای زیاد دریافت کردند عمر کردند. همچنین این موشها بیشتر از موشهایی که تحت رژیم های سخت غذایی قرار داشتند عمر نمودند.

این موشها دارای بدن و کبد و طحال و پروستاتی کوچکتر و طول بدن کمتری بودند اما اندازه کاسه سر و مغز و دستگاه تولید مثلی شان متعادل بود.

در این گزارش به این نکته اشاره شده است که اکثر انسانها حتی هنگامی که سیر هستند به پرخوری ادامه میدهند که این امر میتواند برایشان خطرناک باشد. متناسب نمودن میزان دریافت غذا میتواند منجر به طول عمر بشود اما به این نکته هم توجه داشته باشید که محدودیت غذایی در حدی که بیش از ده درصد کمتر از نیاز بدنمان غذا مصرف نماییم در طولانی مدت میتواند منجر به از دست دادن و اتمام منابع مواد مغذی بدنمان و نهایتاً کاهش طول عمرمان گردد.

بهترین راه برای کاهش اشتها و نیچتا جلوگیری از پرخوری کاهش دادن دریافت غذاهایی است که منجر به افزایش زیاد و سریع قند خون میشوند، غذاهایی مانند فرآورده های نان و شیرینی و کلوچه ها و غذاهایی که به آنها شکر افزوده شده است. استفاده از دو وعده سالاد در روز هم

میتواند ما را در این امر یاری نماید.

• رژیم غذایی مطلق خطرناک است.

برای مدت بیش از پنجاه سال مرکز سلامتی نگراس رژیم های غذایی مطلق را به عنوان بهترین راه برای دستیابی به سلامتی و رهایی از چنگال بیماری ها توصیه مینمود.

هربرت شلتون می گفت که غذاهای هضم نشده در داخل روده بزرگ تبدیل به مواد سمی میشوند که این مواد میتوانند منجر به کاهش طول عمر و ابتلا به سرطان شوند. او به بیماران توصیه می نمود برای رها سازی کولون از شر این مواد مزاحم و فرصت استراحت دادن به این عضو بدنشان از رژیم های صفر غذایی تبعیت کنند. در سال ۱۹۸۲ دادگاه فدرال مجبور شد که ۸۷۳۰۰۰ دلار به خانواده یکی از همین بیماران که در اثر عوارض پیروی از این رژیم غذایی فوت کرده بود بپردازد.

اکثر افراد میتوانند برای مدت چند روز این رژیم غذایی را تحمل کنند اما پس از این مدت احساس ضعف و سستی بر آنها غلبه خواهد کرد. آنها ابتدا مقداری از جربی های خود را از دست میدهند. سپس بدنشان به سراغ عضلات رفته و موجب تحلیل آنها میشود که یکی از این دسته عضلات عضلات قلب می باشند. رژیم غذایی طولانی مدت صفر به قدری قلب را ضعیف میکند که دیگر نمیتواند خون را به طرف اعضای دیگر بدن پمپ کند. علت اکثر مرگ و میرهای ناشی از گرسنگی مطلق ناتوانی و نارسایی قلبی میباشد و بیشترین رکوردی که در این زمینه ثبت شده است ۶۶ روز میباشد.

اگر عملکرد روده بزرگ بتواند بگونه ای باشد که غذا را در خود نگه ندارد و غذا بتواند سریع از آن دفع شود بدن دچار مشکل نخواهد شد. استفاده از مواد غذایی حاوی فیبر نظیر سبزیها و دانه های کامل غلات و حبوبات و میوه ها میتواند روده بزرگ را در این امر یاری نماید.

• برای لاغر شدن چقدر ورزش کنیم

مطابق تحقیقی که دانشگاه نگراس انجام شده است برای اینکه بتوانید با ورزش کردن از وزن خود بکاهید باید تمرینات ورزشی را بطور منظم و پیگیر و بسپارزیاد انجام بدهید. در این تحقیق گروهی از مردان و زنان ۱۶ تا ۶۵ ساله سه بار در هفته و به مدت ۲۰ هفته و بطور متوسط هربار ۵۰ دقیقه بر روی دوچرخه های ثابت رکاب زدند.

آنها مقداری از وزن خود را از دست دادند که البته این مقدار به قدری نبود که به آنها کمک کند تا از يك فرد چاق به فردی لاغر تبدیل شوند. این امر شاید کمی سردرگم کننده باشد اما شما بهتر است بدانید که ورزش تنها در صورتی میتواند از وزن شما بکاهد که در مدت زمانی طولانی و بسپارجدی و سخت و به کرات- مثلا ۵ بار در هفته- انجام پذیرد.

همچنین ورزشهای آبی کمک زیادی برای لاغر شدن به شما نمیکند و این امر بدان علت است که آب باعث کاهش درجه حرارت بدن و از بین بردن حرارت تولید شده در هنگام ورزش میشود در حالیکه اگر ورزش در خشکی صورت بپذیرد حداقل ۱۸ ساعت طول میکشد که درجه حرارت بدن به حالت عادی برگردد و چون در این حالت بدن انرژی بیشتری را میسوزاند لذا شخص موفق میگردد که به میزان بیشتری از وزن خود بکاهد.

• انجام کارهای خانه ورزش نیست

سابق بر این پزشکان مردم را تشویق میکردند که سه بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه ورزش نمایند. اما در دهه اخیر بسیاری از محققین، پزشکان را تشویق میکنند بجای توصیه مردم به سه بار ورزش سخت در هفته آنها را به فعالیت های منظم روزانه ترغیب نمایند فعالیت هایی نظیر انجام امورات منزل، باغبانی و آهسته دویدن. این امر بدان علت است که محققین فکر میکنند مردم بیشتر ترجیح می دهند اوقات فراغت خود را با انجام امورات منزل و فعالیت های سبک پر نمایند تا اینکه فعالیت های سنگین ورزشی انجام دهند. در حال حاضر بسیاری از پزشکان فکر می کنند این توصیه - به خصوص برای افراد مسن- میتواند مفید باشد.

محققین ۲۳۰۰ زن بین ۶۰ تا ۷۹ ساله را از ۵۰ شهر مختلف انگلستان انتخاب نمودند. مطالعه بر روی این خانمها نشان داد زنانی که فقط کارهای خانه و آهسته قدم زدن و باغبانی انجام می دهند از لحاظ بدنی وضعیت نامطلوبی داشته و اکثرا چاق می باشند. اما زنانی که بطور متوسط ۲,۵ ساعت در هفته را به قدم زدن سریع و باشتاب میپرداختند چابکتر، لاغرتر و سرحالتر از دیگران بودند. همچنین این زنان در حال استراحت ضریان قلب آهسته تری داشتند که این خود میتواند از مشخصه های يك قلب سالم و قوی باشد.

• اثر ورزش بر بافت چربی بدن

بنظر شما کدام عامل در از بین بردن چاقی موثرتر است ورزش کردن یا رژیم درمانی؟

بنظر من ورزش میتواند به مراتب بهتر از رژیم درمانی بافت چربی بدن شما را کنترل نماید. وقتی که ورزش میکنید انرژی های ذخیره در بدنتان را می سوزانید ولی هیچگاه موفق نمی شوید آنقدر بخورید که بتوانید انرژی از دست رفته تان را بدست بیاورید اشتهاى شما در طول روزى که در آن به ورزش مشغول بوده اید افزایش چندانى نمى یابد. اما بعضى از افراد با انجام برنامه هاى ورزشى وزن خود را از دست نمیدهند. اینکه آیا بتوانید با يك برنامه ورزشى خود را لاغر کنید یا نه؟ بستگی به نوع ورزش کردنان دارد. اگر میخواهید که بتوانید با ورزش خودتان را لاغر کنید باید حداقل یکبار در هفته تمرینات سخت بدنى را انجام بدهید. آزمایشاتى که بوسیله دانشکده پزشکی Baylor انجام گرفته است نشان داده است که بعد از يك ورزش آرام میزان مصرف انرژی شما چندان بالا نمیرود اما پس از يك ورزش و تمرین سخت دمای بدن شما برای مدتی طولانى بالاتر از حد نرمال بوده و این امر باعث افزایش سوخت و مصرف انرژی در بدن شما می گردد. ورزش شدید آنچنان ماهیچه ها را خسته می کند که شما نمیتوانید آنرا بمدت بیش از يك هفته انجام دهید. اگر میخواهید از ورزش به عنوان عاملی که باعث کاهش وزن تان بشود استفاده نمایید حتما يك رشته ورزشى را برای خودتان انتخاب کنید و مدت چند ماه بطور منظم در تمرینات آن حاضر شوید. وقتى که آن ورزش را بطور کامل فراگرفتید میتوانید يك یا دوبار در هفته بصورت سخت و حرفه ای به انجام آن بپردازید. به منظور رفع خستگی حاصل از این نوع ورزش کردن روز بعد از آنرا به کارهاى سبك مشغول شوید. باقى روزهاى هفته را با نرمش و ورزشى آرام و راحت سپری کنید.

• برای کاهش وزن از کربوهیدراتهای تصفیه شده و چربى ها دورى کنید

تحقیقاتى که اخیرا در City College آمریکا انجام گرفته است نشان میدهد که میزان انسولین ترشح شده بعد از صرف يك وعده غذاى چرب در افراد چاق بیشتر از افراد لاغر است و میزان افزایش انسولین در افراد چاق و لاغر پس از خوردن يك وعده غذاى حاوى کربوهیدرات هاى تصفیه شده یکسان است. انسولین اضافى باعث میشود که مغز پیامهاى مبنی برگرسنگى صادر نماید و منجر به احساس گرسنگى و زیاده خواری در این افراد میگردد.

تحقیقات بعدى نیز این امر را اثبات کرد و نشان داد که افرادى که در مقابل افزایش وزن از خود مراقبت میکنند باید از دریافت غذاهاى چرب که باعث افزایش انسولین در چاقها میشود و همچنین کربوهیدراتهاى تصفیه شده که باعث افزایش میزان انسولین در هر دو گروه افراد چاق و لاغر می شود خوددارى کنند. این بدان معنی است که افرادى که سعى در کاهش وزن خود دارند باید میزان دریافت چربى در رژیم غذاىى شان را بوسیله کاهش مصرف قسمتهاى چرب گوشتها و گوشت مرغ و فراورده هاى لبنى چرب و روغنها و مارگارین ها و گوشتهاى سرخ شده و نانهاى چربى دار نظیر خامه ای و ... و میزان دریافت کربوهیدراتهاى تصفیه شده رژیم غذاىى شان را بوسیله محدودیت در دریافت قندهاى تصفیه شده نظیر شکر و شکر افزوده شده به غذا مانند شکر موجود در کچاپ ها و مربا ها و ... و فراورده هاى شیرینی پزى و کلوچه ها کاهش دهند.

• تاثیر تعداد وعده هاى غذاىى بر روى کلسترول خون

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که تقسیم غذاى خورده شده بوسیله يك فرد به وعده هاى متعدد میتواند باعث کاهش سطح کلسترول بد یا LDL در خون این افراد گردد.

این محققین ۱۴۶۰۰ نفر از افراد بین ۴۵ تا ۷۵ ساله را که تحت مطالعات مربوط به سرطان هم قرار داشتند را مورد آزمایش قرار دادند. نتایج حاصله نشان داد کسانى که روزانه ۵ تا ۶ وعده غذا مصرف میکردند نسبت به کسانى که ۱ تا ۲ وعده غذا میخوردند از سطح کلسترول کلی و LDL پایین ترى برخوردار بودند. همچنین افرادى که روزانه ۱ تا دو وعده غذا میخوردند هنگامى که عادات غذاىى شان را تغییر دادند تعداد وعده هاى غذاىى شان را به ۵ الی ۶ وعده رساندند توانستند میزان کلسترول کل خودشان را تا ۵% کاهش دهند و همچنین میزان LDL شان هم کاهشى محسوس یافت. • آیا مصرف سويا مفید است؟

بر کسى پوشیده نیست که در سالهاى اخیر تقریبا در تمامی محافل علمى تغذیه ای صحبت از جانشینی سويا بجای گوشت است و عده ای از کارشناسان تغذیه و پزشکان به علت عدم وجود کلسترول در سويا و همچنین بالا بودن میزان پروتئین موجود در این ماده غذاىى و همچنین بعضى دیگر از خواص سويا، آنرا به عنوان جانشینی مناسب برای گوشت بالاخص در بیماران قلبى و عروقى و داراى فشار خون و کلسترول بالا پیشنهاد مى نمایند.

نکته ای که در این زمینه نباید از نظراتان دور بماند این است که سوییایى که اکنون در بازار و بصورت بسته بندى ارائه میشود در حقیقت تفاله سویاست که بعد از عمل روغن کشى در کارخانه هاى تهیه روغن نباتى از سويا به دست مى آید. این ماده غذاىى به سبب از دست دادن روغن خود، هنگام پخت مقادیر زیادى روغن به خود جذب میکند که با توجه به وجود رادیکالهاى آزاد و چربى هاى ترانس در روغن هاى موجود در بازار

میتواند برای سلامتی شما مضر باشد. همچنین فراموش نکنید که یکی از جنبه های تاثیر گذار سویا مربوط به اسیدهای چرب ضروری موجود در ساختمانش است که تقریباً بطور تمام و کمال حین عمل روغن کشی از بین میرود. لذا اگر میخواهید برای حفظ سلامتی تان سویا مصرف نمایید سعی نمایید از دانه های روغنی آن استفاده نمایید نه از دانه های روغن کشی شده.

• آیا ماهی منبع خوبی برای چربی های امگا-۳ است؟

انجمن قلب آمریکا یا American Heart Association توصیه می نماید که در رژیم غذایی هفتگی دوبار از ماهی استفاده شود. ماهی ها، بخصوص ماهی های آبهای سرد، ماهی های چربی دار (با چربی زیاد) نظیر سالمون، ساردین، ماهی تن و ماهی قزل آلا بدن انسان را در مقابل بیماری های قلبی محافظت می نماید. اسیدهای چرب ضروری موجب جلوگیری از لخته شدن و چسبیدن پلاکتهای خونی (بفرم پلاکهای غنی از کلسترول) به سطح داخلی عروق میگردند.

اکثر حملات قلبی به علت ایجاد لخته های خونی در سرخرگها و سیاهرگها - و جلوگیری از جریان مناسب خون در رگها- صورت می پذیرد. اسیدهای چرب امگا-۳ همچنین می توانند در کاهش التهاب در بیماریهای نظیر آرتریت روماتوئید نقش داشته باشند. بدن تمام ماهی های آبهای عمیق حاوی چربی های امگا-۳ میباشد. بدن میگو، خرنج دریایی و صدف خوراکی نیز به اندازه ماهی آبهای آزاد حاوی اسیدهای چرب امگا-۲ میباشد. ماهی های غیر پرورشی اسید چرب امگا-۲ خود را بواسطه خوردن جلبکها و پلانکتونها و ماهی های دیگر بدست می آورند.

اگر رژیم غذایی ماهی های پرورشی حاوی اسیدهای چرب امگا-۲ نباشد رشد این ماهی ها متوقف میشود به همین علت پرورش دهندگان ماهی این ماده مغذی را به غذاهای ماهی می افزایند. از این رو میتوان گفت که ماهی های پرورشی و دریایی از لحاظ مقدار اسید های چرب امگا-۲ تفاوتی با هم ندارند. (بجز گربه ماهی های پرورشی)

برای بدست آوردن چربی های امگا-۳ حتماً مجبور نیستید ماهی بخورید. شما میتوانید این ماده مغذی را با خوردن مواد غذایی نظیر غلات و حبوبات کامل مانند دانه های سویا (روغن گیری نشده) و دانه ها و مغزها بدست آورید. دانه های بذر کتان غنی ترین منبع غذایی این ماده های مغذی هستند.

جیوه حاصل از آلودگی هوا ، بواسطه باران وارد رودخانه ها و اقیانوس ها شده و بوسیله باکتریها به متیل جیوه تبدیل میشود و ماهی ها بواسطه خوردن جلبکها و پلانکتونها این ماده غذایی را دریافت می نمایند. تقریباً بدن تمام ماهی ها حاوی متیل جیوه یا Methyl Mercury میباشد که این ماده شیمیایی میتواند منجر به بروز آسیب های عصبی بخصوص در کودکان گردد. ماهی های بزرگتر حاوی مقادیر بیشتری از این ماده شیمیایی می باشند.

The Food and Drug Administration یا اداره دارو و غذا توصیه مینماید که مادران باردار و زنانی که احتمالاً باردار هستند و کودکان از غذاهای حاوی سگ دریایی، شمشیر ماهی و سفره ماهی استفاده ننمایند. استفاده از دیگر ماهی ها و نرم تنان به میزان ذکر شده در ابتدای این مبحث توصیه می گردد.

• آب پرتقال موجب افزایش سطح HDL خون میشود

تحقیقات Elzbieta Kurowska از دانشگاه Ontario غربی در لندن نشان میدهد که نوشیدن سه لیوان آب پرتقال در روز موجب افزایش ۲۱ درصدی سطح HDL خون میشود. کلسترول خوب یا HDL میتواند در جلوگیری از بروز حملات قلبی موثر باشد. تحقیقات Song- Hae Bok در انستیتو تحقیقات بیوتکنولوژی کره نشان میدهد که نارنگی موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود. البته این بدین معنی نیست که هر کسی میتواند روزانه سه لیوان آب پرتقال بخورد چون آب پرتقال های موجود در بازار حاوی مقادیر زیاد شکر هستند که میتواند برای سلامتی افرادی که مستعد ابتلا به دیابت هستند مضر باشد.

مصرف پرتقال و نارنگی علاوه بر اینکه همان میزان آب میوه را در اختیار ما قرار میدهد موجب میشود که بدن ما مقادیر زیادی فیبر نیز دریافت دارد . آب مرکبات حاوی فلاونونید هایی به نام Hesperetin و Naringenin میباشد که این مواد از ساخته شدن کلسترول در کبد جلوگیری به عمل می آورند. البته مقدار این مواد در پوست مرکبات بیش از باقی جاهاست .

• رژیم غذایی پرچربی و کم خطر

کشاورزان فرانسوی و روستائیان ایتالیایی و یونانی اگر چه از رژیم غذایی پرچربی استفاده می کنند اما شیوع بیماری های قلبی در میان آنان بسیار کم است. احتمال دارد مصرف کم شراب و یا مصرف روغن زیتون موجب حفاظت افراد روستایی در مقابل حملات قلبی گردد. شیوع کم بیماری های قلبی در کشاورزان یونانی و ایتالیایی بخاطر مصرف بالای روغن زیتون- که حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب تک غیر اشباعی می باشد- است. اما این کشاورزان اغلب مقادیر زیادی سبزیجات و میوه جات که حاوی فولیک اسید و پیریدوکسین میباشد را مصرف می نمایند. مصرف مقادیر کم این ویتامین ها به سبب افزایش سطح هموسیستئین خون و تجمع آن در جریان خون و مسدود کردن شریان های خونی موجب افزایش ریسک بروز حملات قلبی می گردد. میوه جات و سبزیجات بیشتر از روغن زیتون و شراب حاوی مواد شیمیایی هستند که موجب محافظت در مقابل بروز حملات قلبی میشود.

فلفل حاوی کاپسائین (capsaicin)، مرکبات حاوی کامارین (coumarins)، توت و فلفل و هویج و گوجه فرنگی حاوی فلاونوئید (flavonoids)، گوجه و اکثر میوه ها حاوی لیکوپن (lycopenes)، سیر و پیاز حاوی اس-آلی سیستئین (S-allylcysteine)، شیرین بیان حاوی تریپنوئید (triterpenoids)، جو و گندم حاوی لیگنین (lignins)، کلم حاوی اندول (indoles) و ایز تیو سیانات (isothiocyanates) و لوبیا و نخود فرنگی و عدس حاوی جنیستین (genistein) می باشند. تحقیقات بسیاری نشان داده است که این مواد در محافظت افراد در مقابل ابتلا به بیماری های قلبی نقش مهمی را ایفا مینمایند.

به عبارت دیگر مصرف زیاد میوه جات و غلات کامل و حبوبات نسبت به محدود سازی دریافت چربی نقش مهمتری را در مقابله با ریسک ابتلا به بیماری ها و حملات قلبی ایفا خواهد نمود.

• کلسترول بالا باعث کاهش تستوسترون میشود

بر اساس تحقیقاتی که در ایتالیا انجام شد نشان داده شد که فشار خون بالا میتواند منجر به کاهش سطح تستوسترون و کاهش فعالیت جنسی در مردان گردد. سطح بالای کلسترول در خون همچنین بالا بودن فشارخون باعث باعث سفتی رگها و در نتیجه عدم جریان مناسب و کافی خون در بیضه ها و نتیجتاً آسیب به این عضو از بدن و کاهش ترشح تستوسترون گردد. حملات و ناراحتی های قلبی و آترواسکلروزیس بیماری هایی است که این افراد را تهدید می کند.

چون کاهش سطح تستوسترون معمولاً در افراد مسن مشاهده می شود لذا افرادی که دچار کاهش در سطح ترشح این هورمون میشوند باید تحت درمان و مراقبت رژیم غذایی قرار بگیرند

• آیا سرکه سیب موجب لاغری میشود

سرکه سیب موجب کاهش وزن و جلوگیری از ایجاد سرطان و سکت های قلبی و پایین بردن فشار خون و هرگونه فایده بهداشتی دیگری نمیشود. این ماده غذایی يك افزودنی خوب برای سالاد و همچنین افزودنی مورد علاقه بسیاری از افراد است اما هیچ اثر دارویی ندارد. در بعضی از کتابها بیان شده است به علت حل شدن، چربی ها در اسید ها این ماده چربی های اضافی بدن را از بین می برد و به شما در کاهش وزنتان یاری خواهد رساند.

این ماده غذایی حاوی ۹۵% آب و تنها ۵% اسید استیک میباشد. در شرایط آزمایشگاهی این ماده به علت خاصیت اسیدی خود منجر به جلوگیری از رشد باکتری ها میشود ، لذا به عنوان ماده ای نگهدارنده در ساخت بسیاری از ترشی ها مورد استفاده قرار می گیرد. اما در بدن انسان این ماده به هیچ وجه موجب از بین رفتن باکتری ها ، جلوگیری از عفونت و یا هر گونه کمک دیگر به وضعیت بهداشتی افراد نمی شود.

اسید معده از اسید موجود در سرکه سیب بسیار قویتر است. تنها راهی که میتواند منجر به لاغری شما بوسیله این ماده غذایی گردد استفاده از در تهیه سالاد و یا به همراه انواع میوه ها است. این امر خود موجب افزایش دریافت مواد غذایی نظیر میوه ها و انواع سبزیها است که میتوانند شما را در امر کاهش وزنتان یاری نمایند.

منبع : آمري نيا

<http://vista.ir/?view=article&id=256429>

چاقی و لاغری - داروهای اشتها آور و ضد اشتها

• چاقی

- چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

سعی کنید در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می باشد.

- 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 می باشد.

- 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)

- چاقی باعث کاهش عمر می شود، بطوریکه شرکت بیمه عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ (۵/۳ سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال



و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر در نظر می گیرد.

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

• علل چاقی :

الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) ثانویه به بیماریهای از قبیل : هیپوتیروئیدیسم (کم کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و ...

ج) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضد افسردگی و ضد اضطراب و کورتونها

د) اختلال تغذیه ای (دریافت بیشتر انرژی و کمی فعالیت)

ه) ژنتیک: ۲۰٪ علت چاقیها را شامل می شود.

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

• درمانهای چاقی به چهار دسته دارویی، استفاده از وسایل و شیوه های مخصوص، جراحی و رژیم درمانی تقسیم می شوند.

الف) درمان دارویی:

- داروهای دیورتیک (ادرار آور):

که به سرعت با ازدست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغرشدن) 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 کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغرشدن 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 اشتهاى 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 به‌مراه 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 درضمن 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 ارائه شده در مورد درمان چاقی این موارد می‌باشد:

الف) رژیم غذایی صحیح

ب) ورزش مناسب و کافی

ج) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

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

• 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.

- 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) جواتر هم به نظر خواهید رسید. (قابل توجه خانمها)

• آیا می‌دانید چگونه وزن کم کنید

چاقی مسئله ای است که در سرتاسر جهان میلیونها انسان را رنج می‌دهد. همه ساله مقادیر زیادی پول صرف مبارزه با چاقی می‌شود و برای لاغر شدن تاکنون صدها روش و متد پیشنهاد شده است. مشکل مهم این است که چاق ها هم زمان با فکر لاغر شدن حاضر نیستند از لذت خوردن دست بکشند. حقیقت این است که متاسفانه هنوز یک فرمول کاملاً عملی ابداع نشده که انسان بتواند با استفاده از آن بطور قطع وزن خود را از دست بدهد یا چیزی بخورد که باعث کاهش وزن شود؛ ولی غذاهایی وجود دارد که در آنها عواملی است که ما را در لاغر شدن؛ تناسب اندام و حفظ سلامتی یاری می‌دهند.

• خطر لاغر شدن سریع

بعضی اوقات متاسفانه افراد اصرار دارند که با هر وسیله ای که شده در مدت کوتاهی مقدار زیادی از وزنشان را کم کنند. متاسفانه این روشها با خطرات بسیار زیادی و حتی احتمال مرگ همراه است. لاغر شدن باید تدریجی؛ آرام؛ کند ولی تدریجی باشد. لاغر شدن سریع کلیه اعمال حیاتی بدن را مختل نموده؛ تعادل بدن را بر هم می‌زند و ممکن است عوارضی پیش آورد که در سراسر عمر همراه انسان باشد.

از مهمترین این عوارض پیدایش افسردگی روانی است. شخصی که سریع وزن کم کرده است از هیچ چیز لذت نمی‌برد و نسبت به اتفاقات محیط اطرافش بی تفاوت می‌شود. عارضه دیگر سریع لاغر کردن؛ چین و چروک خوردن پوست است زیرا به پوست فرصتی داده نمی‌شود که بتدریج منقبض شود و پوست آویزان؛ شل و بد منظره می‌گردد.

• چگونه وزن از دست می‌دهید

معمولاً افراد از لحاظ از دست دادن وزن به سه گروه تقسیم می‌شوند

۱) گروهی که سریع وزن از دست می‌دهند.

۲) گروهی که بطور متوسط و بدون رنج زیاد وزن از دست می‌دهند.

۳) آنهایی که کند وزن کم می‌کنند.

گروه اول با کوچکترین تغییری در روال زندگی یا مصرف مواد غذایی چاق و لاغر می‌شوند. گروه دوم معمولاً قادر به کنترل وزن خود بوده و بیشتر از ۱۵ کیلو اضافه وزن ندارند. گروه سوم برای لاغر کردن خود باید خیلی تلاش کنند. البته معمولاً افراد این گروه رژیم را کاملاً رعایت نمی‌کنند؛ بین غذاها چیزی نمی‌خورند و کارهای بدنیشان بسیار کم است.

پس قبل از پیروی از هر نوع رژیم ؛ با تجربه ای که از وضعیت بدنتان بدست آورده اید باید تعیین کنید که جزو کدام دسته می باشید و در این مورد از پزشک معالج یا مشاور تغذیه خود راهنماییهای لازم را درخواست کنید .

چاقی فقط در اثر زیاد خوردن عارض نمی شود راههای دیگری نیز وجود دارد که آنها هم منجر به چاقی می شوند که اکثرا ناشی از یک بیماری در بدن است .

- چاقی در اثر افزایش سن

با افزایش سن سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و در نتیجه به غذای کمتری نیاز خواهد داشت . غذا خوردن به روال همیشگی منجر به چاقی خواهد شد .

- چاقی در اثر کم کاری غده تیروئید

هورمون مترشحه از این غده ضمن انجام کارهای مختلف در سوخت و ساز بدن نیز نقش مهمی دارد . اگر کسی به بیماری گواتر سمی (بزرگ شدن غده تیروئید) دچار شود بتدریج لاغر شده و بر عکس اگر غده کم کار باشد ؛ کاهش هورمون منجر به اختلال در کار سوخت مواد بدن به تدریج چاقتر می شود .

- بیماری قند

این بیماری مزمن معمولا با چاقی همراه است . البته در برخی موارد معتقدند که چاقی زیاد منجر به ابتلا به این بیماری می شود .

- چاقی در اثر بدی کار غدد داخلی

اکثر اعمال بدن تحت کنترل یک سیستم هورمونی است که توسط قسمتی از مغز بنام هیپوتالاموس و غده هیپوفیز کنترل می شوند . اگر به هر علتی عمل این اندامها مختل شود ؛ مرضی بنام کوشینگ ظاهر می شودکه منجر به چاقی بیش از حد می شود .

- بد کار کردن کلیه ها و قلب

کلیه ها وظیفه دفع آب را دارند و هر دقیقه در حدود یک سانتیمتر مکعب ادرار از کلیه ترشح می شود که همراه خود سموم بدن را دفع می کند . اگر کار کلیه به هر ترتیب بهم بخورد آب در نسوج باقی می ماند ؛ بدن ورم می کند و وزن زیاد می شود . همینطور وقتی قلب خوب کار نکند و عمل پمپاژ خود را درست انجام ندهد آب در بدن جمع می شود و باعث چاقی می گردد .

- چاقی در زنان یائسه و مردان مسن

در خانمها بدنیاال کاهش ترشح هورمونهای زنانگی بتدریج وزن افزایش می یابد . در نتیجه این افراد باید متوجه این خطر بوده و در خوردن مواد غذایی امساک کنند .

- چگونه با چاقی برخورد کنیم

اولا تعیین میزان و درجه چاقی براساس جداول و ضرابی صورت می گیرد که برای همین منظور با توجه به حد نرمال و استاندارد هر جامعه ای تعیین شده است . اگر می دانید که اضافه وزن دارید در درجه اول باید بدنیاال علت آن باشید . آیا بیماری خاصی از انواعی که در بالا ذکر شد دلیل آن است ؟

- آیا تغییری در برنامه غذایی خود داده اید ؟
- آیا روشهای تهیه و طبخ غذایی شما بهداشتی است ؟
- آیا زمینه ارثی برای چاق شدن دارید ؟
- آیا به اندازه کافی فعالیت می کنید ؟

معمولا اضافه وزن تا یک پنجم وزن طبیعی را می توان به آسانی با افزایش میزان فعالیت و نظارتی صحیح بر مقدار غذایی دریافتی روزانه متعادل نمود . در موارد دیگر کمک آزمایشات کلینیکی ؛ چاقی علت یابی شده و به طبع درمان وزن نیز کنترل می شود .

محققین هفت سازمان بزرگ بهداشتی دنیا معتقدند که شما می توانید بیماریهایی مانند مرض قند ؛ سرطان ؛ بیماریهای قلبی ؛ عروقی ؛ بیماریهای خونی و بیماریهای ریوی را به شرط رعایت نکات زیر کنترل کرده و از شر آنها در امان بمانید :

- غذایی که می خورید از همه مواد غذایی بوده و متنوع باشد .
- از چربیها بخصوص چربیهای اشباع شده (جامد) پرهیز کنید .

- از مصرف نمک اضافه به همراه غذا دوری کنید .

- مصرف الکل را قطع کنید زیرا که به شما آسیب های جبران ناپذیری وارد می نماید .

- روزانه بین ۶-۸ لیوان آب بنوشید .

- در برنامه غذایی خود بیشتر از انواع منابع پروتئینی گیاهی استفاده کنید .

- مصرف میوه ها و سبزیجات را کم کم بالا ببرید و سعی کنید این مواد را بیشتر بصورت خام میل کنید

- برای دوری از چاقی از مشکلات فکری بپرهیزید .

- در شبانه روز حداقل ۶ ساعت خواب آرام و راحت داشته باشید

• لاغری

- لاغری یک مکانیسم مزمن است و مثل هر پروسهٔ مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

سعی کنید در درمان لاغری خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد. (به استثنای داروهای

اشتهاآور و تقویتی که توسط پزشک تجویز می‌شود)

- در درمان لاغری خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با افزایش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی

نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

▪ علل لاغری :

الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) ثانویه به بیماریهای از قبیل : هیپرتیروئیدیسم (پرکاری تیروئید)، دیابت (بیماری قند خون بالا)، بیماریهای انگلی،

بیماریهای گوارشی و ...

ج) اختلال تغذیه‌ای (دریافت کم کالری و زیادی فعالیت)

د) ژنتیک

▪ درمان‌های لاغری به دو دستهٔ دارویی و رژیم‌درمانی تقسیم می‌شوند.

الف) درمان دارویی:

- داروهای اشتهاآور:

این داروها با افزایش اشتها سبب بیشتر خوردن شده، دریافت انرژی توسط بدن را افزایش می‌دهند. سردهٔ این داروها که در ایران بسیار

استفاده می‌شود، سیپروهپتادین می‌باشد. علاوه بر این داروهای تقویتی مثل ویتامین‌ها همچنین عناصر کمیاب مثل روی نیز کاربرد دارند. تمامی

این داروها زمانی مؤثرند که شخص از هر نظر سالم باشد.

- داروهایی که با احتباس نمک و بدنبال آن آب باعث افزایش وزن می‌شوند:

از این گروه دارو می‌توان از کورتونها نام برد. این داروها با احتباس آب و نمک باعث عوارض زیادی برای بدن شده علاوه بر این عوارض گوارشی،

استخوانی و ... دیگری نیز دارند.

- داروهایی که با کاهش متابولیسم بدن باعث افزایش وزن می‌شوند:

این داروها به صورت کاذب کم‌کاری تیروئید ایجاد کرده، با کاهش متابولیسم بدن سبب افزایش وزن می‌شوند. این گروه نیز با توجه به برهم‌زدن

نظم طبیعی بدن باعث ایجاد عوارض می‌شوند.

ب) رژیم‌درمانی :

- ارائهٔ برنامهٔ کامل و علمی از نظر علم تغذیه:

اگر شخص کاملاً از نظر بیماری‌های عامل لاغری بررسی شده و در حال سلامت باشد، با استفاده از یک رژیم استاندارد که تمام مسائل تغذیه‌ای

در آن رعایت شده باشد قادر به افزایش وزن خواهد بود.

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

الف) رژیم غذایی صحیح

(ب) ورزش مناسب و کافی

در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه‌های غذایی وجود داشته باشد:

شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

- 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.

- در یک رژیم غذایی اصولی افزایش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در ماه می‌توانید افزایش وزن داشته باشید. 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.

● CYPROHEPTADINE HCl

▪ موارد مصرف: سایپروهپتادین برای درمان آلرژی ناشی از تب یونجه، کهیر و کهیرغول‌آسا، کهیر ناشی از سرما، میگرن و درمان بیماری کوشینگ استفاده شده است.

▪ مکانیسم اثر: این دارو آنتاگونیست گیرنده‌های H₁ و گیرنده‌های سروتونینی می‌باشد. به دلیل خاصیت آنتی‌هیستامینی آن، اثر ضد آلرژی دارد.

▪ هشدارها:

(۱) احتمال سرگیجه، تسکین بیش از حد، اغتشاش شعور و کمی فشارخون ناشی از مصرف این دارو در سالخورده‌گان بیشتر است.

(۲) مصرف طولانی مدت این دارو باعث خشکی دهان می‌شود و احتمال گلودرد، عفونت دهان و گلو و پوسیدگی دندان وجود دارد.

▪ عوارض جانبی:

عوارض شایع این دارو خشکی دهان، تاری دید، خواب‌آلودگی، غلیظ شدن ترشحات نایزه و افزایش وزن می‌باشند.

▪ تداخل‌های دارویی:

مصرف همزمان این دارو با تضعیف‌های CNS ممکن است اثرات تضعیف آن را افزایش دهد. استفاده همزمان این دارو با داروهای آنتی‌کلینریک اثرات جانبی آن را تشدید می‌کند. مصرف همزمان داروهای سمی برای گوش مانند سالیسیلات‌ها و وائیکوماپسین با این دارو ممکن است اثر سمی آن را بر گوش از جمله وزوز گوش و سرگیجه را بپوشاند.

▪ نکات قابل توصیه:

(۱) احتمال افزایش وزن وجود دارد.

(۲) بمنظور کاهش تحریک گوارشی همراه با غذا، آب یا شیر مصرف گردد.

(۳) در صورت بروز خواب‌آلودگی از انجام کارهایی که نیاز به تمرکز حواس دارند خودداری گردد.

(۴) این دارو می‌تواند عوارض سمی گوش‌سالیسیلات‌ها را بپوشاند.

▪ مقدار مصرف:

بزرگسالان: در درمان آلرژی مقدار ۴ میلی‌گرم ۴ - ۳ بار در روز و حداکثر ۳۲ میلی‌گرم در روز مصرف می‌شود. در میگرن ۴ میلی‌گرم تجویز که در صورت نیاز پس از نیم ساعت تکرار می‌شود. مقدار مصرف نگهدارنده آن ۴ میلی‌گرم هر ۶ - ۴ ساعت است.

کودکان: در کودکان ۶ - ۲ سال ۲ میلی‌گرم ۳ - ۲ بار در روز و حداکثر ۱۲ میلی‌گرم در روز مصرف می‌شود.

● اشکال دارویی:

Tablet: ۴mg

▪ فارماکوکینتیک: این دارو بخوبی از دستگاه گوارش جذب می‌گردد. اثر آن ۶۰ - ۱۵ دقیقه پس از مصرف خوراکی ظاهر می‌گردد. دفع آن کلیوی و اغلب به صورت متابولیت طی ۲۴ ساعت صورت می‌گیرد.

چاقی و لاغری ! تبی که دنیای امروز را به عرق نشانده است



وقتی در اینترنت به جستجو می‌پردازیم معضل چاقی و لاغری بیشترین کلید واژه را به خود اختصاص داده‌است مابا دنیای بیکرانی از اطلاعات گوناگون و بعضا متناقض برای درمان معضل اضافه وزن ، سروکار داریم و پرفروشترین کتابهای سال معمولا کتابهایی هستند که به ارایه يك رژیم تازه‌ی غذایی می‌پردازند. اما هنوز هم دانشمندان ، "چاقی" را شایع‌ترین بیماری در سراسر جهان خصوصا در دنیای سرمایه‌داری و حتی کشورهای در حال توسعه می‌دانند. معضل چاقی نه تنها با معیارهای امروز زیبایی ، مغایرت دارد بلکه بسیاری از بیماریهای متداول و خطرناک امروز با مساله اضافه وزن ارتباط مستقیم دارد رابطه بیماریهای قلبی و عروقی با تغذیه امروزه دیگر غیرقابل انکار است ، گرفتگی عروق کرونر یا همان عروق خون رسان به قلب یکی از شایع ترین بیماریهای قلبی است که به عادات غذایی فرد بستگی کامل دارد. مدت زمان مدیدی است که حل معضل چاقی باعث پرشدن کیسه بسیاری از سودجویان شده‌است ، هزار چند گاهی فردی آگاه و یا ناآگاه با تبلیغ يك روش ابداعی در حوزه تغذیه و رژیم درمانی ، هیپنوتیزم درمانی ، دارو درمانی و طب سوزنی میزان متناهی سود سرشار را روانه کیسه‌اش می‌کند و از این رهاورد سود قابل توجهی نصیبش می‌شود اما مساله اساسی این است که هنوز هم چاقها در این کش و قوس آشفته‌بازار و در این میان سرگردان باقی مانده‌اند و چیزی نصیبشان نشده‌است. به گفته متخصصان ، "چاقی" وقتی حادث می‌شود که مصرف غذاهای پر کالری و دریافت کالری به میزان بیشتر از حد نیاز سبب افزایش وزن و تجمع توده چربی در بدن شود. تحقیقات علمی نشان داده‌است که يك زن حداکثر به ۲۵۰۰ کالری نیازمند است درحالی که این رقم برای مردان سه هزار و ۲۰۰ کالری است و فردی که تحرك بالایی ندارد و مایل است از اضافه وزن خود بکاهد باید حداکثر يك هزار و ۲۰۰ کالری بیشتر مصرف نکند و درصورت مصرف بیش از این مقدار، شاهد افزایش تجمع چربیها و اضافه وزنهای موضعی خواهیم بود. "پریسا.الف" گفت: اظهار نظر دیگران در مورد ریخت و قیافه و اندامم مرا افسرده کرده‌بود هرچه می‌پوشیدم به من نمی‌آمد ، عروسی دختر خاله‌ام برایم به عزا میل شده‌بود دو روز کامل پدرم از اداره مرخصی گرفت و من بدنبال پیدا کردن لباس مناسبی بودم اما هر چه انتخاب می‌کردم برایم اندازه نبود و نگاههای معنادار پدر و مادر شرمنده‌ام می‌کرد. وقتی پای سفره می‌نشستم هنوز لقمه اول را نخورده بودم که پدرم زیر چشمی مرامی‌پایید و چپ چپ نگاهم می‌کرد به توصیه یکی از دوستان، نزدیک پزشك معروفی رفتم و او گفت که ماهی هشت كيلو از اضافه وزنم را کاهش می‌دهد اما در تمام مدت يك ماهی که رژیم گرفته بودم گرسنگی شدیداً عذابم می‌داد، ریزش مو گرفتم و دستگاه گوارشم دچار اختلال شده بود و برغم حق ویزیت بالایی که پرداخته بودم متوجه شدم که همین رژیم را آن دکتر برای دوستم و مادرش هم دیکته کرده‌است. "مینا.ک" خانم خانه‌داری که همه راهها را تجربه کرده‌است با گذشت ۱۲ سال از ازدواج دو زایمان داشته‌است و برای کاستن از ۱۰ كيلو اضافه وزن خود بسیاری از روشها را آزمایش کرده‌است. وی گفت: چون زایمان دومم به‌روش سزارین انجام شده بود، در ناحیه شکم دچار چاقی موضعی بودم در حالی که پیش از ازدواج از اندامی متناسب برخوردار بودم از آن جایی که تحمل گرسنگی برایم دشوار بود ، با انتخاب يك پزشك جراح که در يك مجله خانوادگی برای روش لیپوساکشن تبلیغ کرده بود ، به يك کلینیک جراحی رفتم اگر چه در آگهی تبلیغاتی این مجله نوشته شده بود که این عمل بدون درد و بیهوشی انجام می‌شود من به طور کامل بیهوش شدم و درد زیادی را متحمل شدم اما چند هفته بعد دیدم که در ناحیه شکم دچار پستی و بلندیها و فرو رفتگیهایی شده‌ام که منظره بسیار زشتی را ایجاد کرده است و این درحالی بود که برای انجام این عمل هفت میلیون ریال هزینه کرده‌بودم. وی افزود که پس از این عمل ، به روش هیپنوتیزم و مصرف قرصها و کپسولهای لاغری رو آوردم ، ولی بازهم جواب نگرفتم.

خانم دیگری از آشنایان را در يك میهمانی عروسی دیدم که دیگر اثری از شکم برآمده‌اش نبود ، با کنجکاوای از او پرسیدم که از چه روشی استفاده کرده است و او که به‌پشتوانه قوی مالی همسرش ، عمل جراحی مفصلی انجام داده است ، گفت: حوصله رژیم‌های سخت و طولانی مدت را نداشتم تازه آن هم معلوم نبود ، نتیجه قطعی حاصل شود. رفتم زیر تیغ جراحی و هشت کیلو چربی از بدنم خارج کردند حالا احساس می‌کنم ، سبک شده‌ام و لباسهایی را که دوست دارم ، می‌پوشم. آن چه مسلم است ، آرزوی اندامی متناسب و زیبا، زنان و حتی مردانی را که به نوعی دارای اضافه وزن هستند، رها نمی‌کند اما از آن جایی که ویژگیها و خصوصیات فیزیولوژیک افراد با همدیگر متفاوت و متمایز است ، این روشها درمورد همه افراد پاسخ مثبت نمی‌دهد ، بنابراین برای حل این معضل که می‌تواند منجر به افسردگی شود چه باید بکنیم؟ يك متخصص تغذیه درخصوص استفاده از رژیمهای غذایی برای کنترل وزن اظهار داشت: آن چه مسلم است این است که کلید و رمز سلامتی ، تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی است. دکتر " مومنی " افزود: براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی هرم ایده‌ال تغذیه شامل چهار گروه متفاوت است که مهمترین این گروه در مرحله نخست گروه غلات و نانهاست که روزانه به میزان ۶ تا ۱۱ واحد مصرف مواد غذایی در این گروه توصیه می‌شود. وی در تشریح يك واحد نان توضیح داد: يك واحد نان برابر است با يك قطعه نان سنگگ یا بربری به ابعاد ۱۰×۱۰ سانتی متر مربع و یا دو برابر آن نان تافتون و یا سه برابر نان لواش و یا سه عدد بیسکویت توصیه می‌شود. وی افزود: در مرتبه دوم گروه میوه و سبزیجات قرار دارد که روزانه مصرف دو تا چهار واحد میوه و سه تا پنج گروه سبزیجات برای افراد سالم توصیه می‌شود. این متخصص تغذیه پروتئین و لبنیات را در مرتبه سوم هرم تغذیه دانست و مصرف روزانه دو تا سه واحد از این گروه را ضروری عنوان کرد. وی گروه چهارم هرم را شکر و چربیها دانست و توصیه کرد که هر چه از این گروه کمتر مصرف شود ، سلامت فرد تضمین خواهد شد. این متخصص انجام فعالیتهای بدنی، حرکات ورزشی و هراقدامی را که بتواند باعث سوزاندن چربیهای اضافی متراکم‌دریدن باشد برای سلامت بدن لازم و ضروری دانست. "مومنی" افراد چاق را از خوردن بیش از حد شیرینی جات ، تنقلات ، چیپس ، پفک ، حلواها، حلیم‌ها، نمک و سیب زمینی سرخ کرده‌برحذر داشت و افزود: نباید فراموش کنیم که مصرف نوشابه‌های گازدار در سنین پیری باعث ایجاد پوکی استخوان می‌شود. وی اظهار داشت: اگر افراد با حجم فعالیتها مختلف بتوانند روزانه حداقل ۳۰۰ گرم میوه تازه و فصلی مصرف کنند به سلامت خود کمک شایان توجهی کرده‌اند. وی توصیه کرد: لازم است بدانیم که پرخوری و هیچ خوری هر کدام به يك نسبت برای سلامتی مضرند و هیچ خوری نه تنها کمکی به لاغری افراد نمی‌کند بلکه موجب اختلال در مکانیزم بدن شده و عواقب آن ، شکست در رژیم متعادل غذایی است. وی افزود: کسانی که در پی کم شدن وزن خود هستند ، می‌توانند مابین وعده‌های غذایی از چای کم رنگ بدون قند ، انواع میوه‌جات ، مرکبات ، سبزیجات و صیفی‌جات، به غیر از ترب و شاهی مثل کلم، کرفس، هویج و کاهو به میزان ۱۲۰ تا ۲۴۰ گرم در هر وعده استفاده کنند. اما بسیاری از کسانی که نسبت به وضعیت چهره و اندام خود احساس ناراضی می‌کنند متوسل به جراحی پلاستیک می‌شوند. میل به زیباتر شدن چهره و اندام و یا رفع نواقص مادرزادی از جمله دلایل روی آوردن افراد به جراحی‌های پرهزینه اعضا و اندام می‌شود. يك روانپزشک در این خصوص می‌گوید: بسیاری افراد از تصویر خودشان در اذهان عمومی رضایت خاطر ندارند و مدام با این عذاب رو به رو هستند که زیبایی ندارند و زشت هستند. دکتر "سادات شیدایی" گفت: شیوع پدیده‌ی جراحی پلاستیک علاوه بر نگاه روانشناسانه می‌تواند دلایل جامعه‌شناسانه نیز داشته باشد. وی، افزود: چنانچه شاهد هستیم در دوره‌ای نه چندان دور، توجه به ویژگیهای ظاهری اهمیت چندانی نداشت که فرد به خاطر آن متوسل به جراحی پلاستیک عمومی باشد و یا اینکه حداقل این توجه بیشتر به قشر خاصی از افراد مرفه اجتماعی محدود می‌شد. شیدایی، گفت: اگر چه افراد به طور ذاتی و فطری تمایل به زیبایی دارند اما نگاه عمومی جامعه به این مسئله در بالا بردن سطح جراحی‌های زیبایی موثر است. وی ادامه داد: امروزه جراحی پلاستیک نه يك ضرورت، بلکه به عنوان يك تفنن گریزناپذیر مطرح و وسیله‌ای برای عرضه‌ی چشم و همچشمی‌های نامتعارف شده است به شکلی که در يك مجلس میهمانی اگر متبحر باشی متوجه می‌شوی که اکثر مدعوین با بینی‌های عمل شده در جشن حاضر شده‌اند. در همین راستا دکتر نفیسی، متخصص جراحی عمومی و عضو آکادمی بین المللی لیپوساکشن گفت: لیپوساکشن برای لاغر شدن افراد نیست و پزشک در خصوص انتخاب بیماری که باید از طریق روش لیپوساکشن جراحی شود، باید دقت نظر کافی اعمال کند. وی، افزود: برای بیمارانی که دچار چاقی مفرط هستند باید از روش کوچک نمودن معده، حلقه انداختن، کوتاه کردن روده و قفل کردن فک‌ها و یا روش لکروسکپی و یا اندسکوپي با بالن برای کنترل وضعیت تغذیه بیمار و کم کردن وزن وی اقدام کرد. نفیسی، با اشاره به اینکه لیپوساکشن برای کم کردن وزن بطور موضعی بکار برده می‌شود و اگر در گزینش بیمار دقت نظر کافی شود، هیچ گونه عارضه‌ای بدنبال ندارد، افزود: آمبولی کردن بیمار معمولا در جراحی‌هایی که بیمار به چاقی مفرط مبتلاست، حادث می‌شود. وی، با اشاره به این که شخصا تاکنون بیش از ۵۰۰ بیمار را به روش لیپوساکشن جراحی کرده و هیچ کدام از آنان به آی سی یو کشیده نشده‌اند، گفت: این مسئله به انتخاب بیمار، تخصص

پزشك، حجم لوله‌های انتخابی بستگی کامل دارد. این متخصص جراح، افزود: آمبولی کردن به معنای وارد شدن چربی در جریان خون بیمار است، اما در روش لیپوساکشن قبل از عمل حجم زیادی مایعات زیر پوست بیمار تزریق می‌شود که این مایعات باعث بسته شدن رگها و در نتیجه کنترل چربی و عدم امکان انتقال ذرات چربی به جریان خون می‌شود.

ماهرخ غلامحسین پور

منبع : خبرگزاری جمهوری اسلامی

<http://vista.ir/?view=article&id=203373>

vista.ir
Online Classified Service

چای بخورید، لاغر شوید

دانشمندان چینی ثابت کردند مصرف چای می‌تواند به لاغر ماندن افراد کمک کند. در این پژوهش، محققان به مدت پنج سال بر روی کودکان مطالعه کرده‌اند.

این محققان دریافتند که ترکیب پلی‌فنول موجود در چای می‌تواند به افراد چاق کمک کند که با افزایش وزن خود مقابله کنند. این محققان ثابت کردند نوشیدن چای به افراد چاق کمک می‌کند که وزن از دست بدهند.

گفتنی است که چینی‌ها از مدت‌ها پیش به رابطه مستقیم بین مصرف چای و کاهش وزن پی برده بودند اما نتایج این پژوهش اخیر دانشمندان تایید کرد که تداوم مصرف چای اولانگ باعث متابولیسم یا همان سوخت و ساز



چربی‌ها شده و در نتیجه در کنترل چاقی موثر است.

▪ ۵ کیلو وزن کم کنید

زنان جوانی که حامل ژن سرطان سینه هستند می‌توانند با لاغر شدن، احتمال بیماری را در خود کاهش دهند. کاهش وزن معادل پنج کیلوگرم در سنین بین ۱۸ و ۳۰ سالگی، احتمال سرطان سینه را تا ۶۵ درصد کاهش می‌دهد اما افزایش همین میزان به وزن بدن بر احتمال ابتلای زنان به سرطان سینه پیش از چهل سالگی می‌افزاید. این اولین مطالعه‌ای است که رابطه بین افزایش وزن، پیش از دوران یائسگی و سرطان نشان می‌دهد. پیش از این ارتباط بین افزایش وزن پس از یائسگی و افزایش احتمال سرطان سینه در زنان مشخص شده بود. کاهش وزن در دوره جوانی، اثر حفاظت‌بخش در برابر سرطان سینه دارد. لذا این تحقیق اهمیت حفظ وزن متعادل در تمام طول عمر برای زنانی که به علل ژنتیکی در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند را نشان می‌دهد.

▪ ناگهانی وزن کم نکنید

سنگ صفرا یکی از بیماری‌های دستگاه گوارش است که در زنان، افراد چاق و کسانی که وزن خود را در عرض چند هفته به شدت کم می‌کنند شایع است. دکتر «دریانی» متخصص گوارش می‌گوید: سنگ‌های صفراوی در کسانی که برای کاهش وزن خود عمل جراحی انجام می‌دهند یا وزن خود را در عرض چند هفته کم می‌کنند بسیار شایع است. همچنین احتمال ابتلا به این بیماری در زنانی که از قرص‌های ضدحاملگی استفاده

می‌کنند نیز وجود دارد. وی افزود: علائم سنگ کیسه صفرا به صورت درد در ناحیه راست شکم بروز می‌کند و در بعضی موارد از جمله در افراد دیابتی بدون هیچ علامتی به وجود می‌آید. دکتر دریانی در ادامه تصریح کرد: بیماران مبتلا به سنگ‌های صفاوی کوچک با دارو درمان می‌شوند و بیمارانی که سنگ‌هایی بزرگ‌تر از ۵/۲ سانتی‌متر دارند یا کلسیم در کیسه صفاوی آنها رسوب کلسیم شده است، تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند که در این عمل کیسه صفاوی بیمارانی که دچار التهاب کیسه صفرا شده‌اند، برداشته می‌شود.

• بخوانید و عمل کنید، همین امروز...

دکتر «بهمن محمدی»، متخصص تغذیه و درمان چاقی و لاغری می‌گوید: به‌طور قطع بهترین ورزش برای لاغر شدن پیاده‌روی است. برای گرفتن نتیجه مناسب لازم است روزانه نیم الی یک ساعت به‌طور پیوسته و با سرعت متوسط پیاده‌روی کنیم. بهترین زمان پیاده‌روی پس از صرف صبحانه است. در صورتی که امکان آن نباشد می‌توان عصرها به پیاده‌روی پرداخت. فراموش نکنید که در زمان پیاده‌روی و تا دو ساعت پس از آن نباید به‌جز آب چیز دیگری خورده شود. وی می‌گوید: نوشیدن آب بسیار مفید است، نوشیدن حداقل هشت لیوان آب در روز به کاهش وزن کمک می‌کند. دکتر محمدی توصیه می‌کند که در جریان پیاده‌روی و پس از آن هرچه بیشتر آب بنوشیم.

در پاسخ به این پرسش که چرا وقتی برای مدتی کوتاه (برای مثال یک یا دو روز) کمتر غذا می‌خوریم به سرعت دو، سه کیلو لاغر می‌شویم، اما به محض این‌که غذای وعده بعد را زیاد می‌کنیم دوباره به سرعت به وزن سابق برمی‌گردیم. می‌گوید «زیرا شما در حقیقت لاغر نشده‌اید و چربی بدن‌تان کم نشده است بلکه به‌طور موقت قدری از آب بدن‌تان دفع شده که با زیاد کردن وعده غذای بعدی آب از دست رفته دوباره به جای خود برگشته و وزن‌تان مجدد به حالت اول برمی‌گردد». دکتر در مورد پیاده‌روی هم نظریات جامعی دارد، او می‌گوید: پیاده‌روی بعد از صبحانه یا عصرانه بهترین حالت ممکن برای لاغر شدن است، وقتی ابتدا صبحانه یا عصرانه می‌خورید چربی‌های بدن آزاد می‌شوند و با انجام پیاده‌روی، این چربی‌ها بیشتر آزاد شده و می‌سوزند.

همچنین نوشیدن آب در جریان پیاده‌روی و پس از آن به دفع چربی‌ها و افزایش متابولیسم بدن کمک می‌کند. زمانی که تا دو ساعت پس از پیاده‌روی چیزی به‌جز آب مصرف نشود، بدن برای تامین انرژی مورد نیاز خود چربی‌های بیشتری را می‌سوزاند، اگر غذا خورده شود، جذب بدن شده و کاهش وزن مختل می‌شود. وی اعتقاد دارد: پیش از پیاده‌روی، حتماً باید چیزی بخورید تا مجبور نباشید پس از آن تا دو ساعت چیز دیگری به‌جز آب مصرف کنید. اما اگر احساس ضعف و گرسنگی غالب شود از چای کم‌رنگ بدون مواد قندی، هویج، خیار، گوجه یا در نهایت سیب استفاده کنید. خوردن میوه تا دو ساعت پس از پیاده‌روی توصیه نمی‌شود، زیرا قند آن جذب می‌شود. نکته دیگر که خیلی‌ها می‌پرسند این است که آیا اشکالی دارد پس از پیاده‌روی بخوابیم؟ در پاسخ باید بگوییم، متأسفانه خوابیدن پس از پیاده‌روی اثر مفید آن را کاهش می‌دهد، زیرا سوخت و ساز بدن که در جریان پیاده‌روی افزایش یافته با خوابیدن کم می‌شود. پس بهتر است پس از پیاده‌روی نخوابید... عده‌ای دیگر می‌پرسند آیا می‌توان شب‌ها به پیاده‌روی رفت؟ در پاسخ به این عده باید بگوییم، خیلی‌ها در شب پیاده‌روی می‌کنند، اما چندان مفید نیست. حتماً پس از صبحانه یا عصرانه به پیاده‌روی بروید، اگر واقعاً امکان آن برای‌تان وجود ندارد، شام را زودتر خورده و پس از آن به پیاده‌روی بروید و پس از شام چیز دیگری به‌جز آب میل نکنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=89535>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا انسان از رژیم غذایی خود دور شده است

سبزی به جای گوشت

رژیم بدون گوشت و بدون لبنیات با مجوز خوردن تخم مرغ، یعنی رژیم گیاهخواری همراه با تخم مرغ تعادل بین کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها را ایجاد

می کند. چنین رژیمی باید سرشار از فیبر باشد و در آن از گیاهان پرورش یافته به روش طبیعی و غیرشیمیایی استفاده شود. چنین رژیمی تنها به دلایل تغذیه ای پیشنهاد می شود بدون آنکه به ملاحظات روحی و محیطی توجه شود که البته این موارد هم مهم هستند. بهبودی از بیماری در کسانی که چنین رژیمی دارند سریع تر اتفاق می افتد. سرعت بهبودی بازتابی از سلامت عمومی است و اکثر پزشکان به آن توجه می کنند.

از طرفی برای هر جاننداری گونه طبیعی و ایده آل غذایی هست که با آن جاندار بتواند حداکثر نیروی حیاتی مورد نیازش را تولید کند. نوع ماده غذایی ای که هر جاندار خاص با آن بهترین رشد را دارد با انطباقی که آن گروه با غذاهای در دسترس خود در طول چند میلیون سال گذشته پیدا کرده تخمین زده می شود.

ما پستاندار هستیم و از جد مشترکی با سایر پستانداران به وجود آمده ایم. داروین حق داشت. نزدیک ترین خویشاوند جاندار ما شامپانزه است و نخستین پستاندار زنده لمور (میمون ماداگاسکار) بوده است؛ جانور کوچک شبگردی با چشم های بزرگ که در کف دست جا می گرفت و در ماداگاسکار-جزیره ای در جنوب شرق سواحل آفریقا-پیدا شد. ماداگاسکار در عصر دایناسورها از قاره آفریقا جدا شد و گونه های غذایی آن با گونه های یکصد میلیون سال جدید مطابقت ندارد. بنابراین تکامل در ماداگاسکار کند پیش رفت و لمور تقریباً در این همه سال بدون هیچ تغییری باقی ماند. نکته جالب درباره لمور این است که این خانواده، گوشتخوار نیست. با این حال به تازگی کشف شده که شامپانزه های وحشی هرگاه بتوانند گوشت می خورند. به نظر می رسد جایی روی خط تکامل بعضی چیزها تغییر کرده اند.

انسان و شامپانزه زمانی حدود شش یا هفت میلیون سال پیش از یک جد مشترک به وجود آمدند. سایر پستانداران به خصوص گربه سانان و سگ سانان به تدریج کاملاً گوشتخوار شدند. دندان های آنها طوری تغییر شکل یافتند که بتوانند گوشت را بدرند و پنجه هایشان طعمه را برای قطعه قطعه کردن نگه دارد. همچنین دستگاه روده ای کوتاه برای هضم سریع گوشت اصلاح شد چرا که گوشت از غذاهای گیاهی زودتر فاسد می شود. همچنین این جانوران تند و تیزتر شدند تا بتوانند صبحانه، ناهار و شام خود را شکار کنند. سایر پستانداران چنین ویژگی هایی نداشتند.

• پیشینیان و رژیم غذایی

انسان در حال حاضر گوشتخوار شده است چرا؟ البته سنوال خوبی است. اگر کسی از سیاره دیگری به زمین بیاید و بخواهد جانوران را از روی غذایی که می خورند با توجه به آناتومی آنها دسته بندی کند مسلماً انسان را در دسته گیاهخواران می گذارد. چون دندان های نسبتاً بی خطری دارد که برای خرد کردن فیبر گیاهان مناسب است. پنجه ندارد بلکه انگشت و ناخن هایی دارد که برای جدا کردن بخش های مختلف گیاهان مناسب است. خیلی تند و تیز نیست، در واقع حتی از خرس هم کندتر است بنابراین نمی تواند شکارش را دنبال کند. روده او ۲۸ فوت درازا دارد! چنین روده درازی برای طبیعت پیچیده هضم گیاهان طراحی شده است. همه این مشخصات نشان می دهد اجداد انسان روی نمودار درختی میمون وارها طبیعتاً گیاهخوار بوده اند معلوم است که چنین طرحی خیلی قدیمی است. در حال حاضر فیزیولوژی گوارشی انسان به همه چیزخواری تغییر پیدا کرده و می تواند از پس گوشت و از دیدگاه گوارشی ترجیحاً گوشت خام بریاید. با این حال انسان برای گیاهخواری طراحی شده و وجود چهار دندان سگ سانی چیزی را ثابت نمی کند.

۱۵ میلیون سال قبل آفریقا سرزمین جنگل های انبوه بود که به تدریج به دشت های باز تبدیل شد که به ساوانا (علفزار استوایی) معروفند. در جنگل گونه ای میمون آدم نما زندگی می کرد که علاوه بر چهار دست و پا می توانست روی دو پا هم راه برود. حدود شش تا هفت میلیون سال قبل یک گروه ماجراجو از این میمون ها از جنگل بیرون آمدند تا در ساوانا زندگی کنند. ساکنان ساوانا گوشتخواران بزرگ جثه بودند. این میمون های آدم نما که جرات داشتند هزارچندگاهی روی دو پا راه بروند می توانستند با نگاه کردن به اطراف از روی گیاهان نزدیک شدن خطر را ببینند. آنها زنده ماندند و توانستند تولیدمثل کنند بنابراین این گروه از طریق انتخاب طبیعی توانستند روی دو پا راه بروند. حالا که دست های آنها آزاد شده بود می توانستند کارهای جالب و مفیدی با آنها انجام دهند.

آنها در به کار گرفتن چوب و سنگ ماهر شدند و به دلیل آنکه کارها را با هم انجام می دادند بدون تغییرات زیاد در آناتومی شان بقا پیدا کردند. همه اینها پنج میلیون سال پیش اتفاق افتاد. این مخلوق پیش از آدمیزاد به چند گونه مختلف شبه آدم تبدیل شدند: استرالوپیتیکوس ریوستوس (غولی که گیاهخوار باقی ماند)، استرالوپیتیکوس آفریکانوس (مخلوقی کوچکتر) و هوموهایلیس جد مستقیم ما.

هوموهایلیس با دستانش بسیار خوب کار می کرد. او آنقدر در کار با دست هایش مهارت داشت که سرانجام توانست دوگونه آدم نمای دیگر را از بین ببرد. این آدم همه فن حریف طرز ایستادن خود را (با تحمل درد پشت) تکمیل کرد و حجم مغزش هم دو برابر شد و تا ۵/۱ میلیون سال پیش به

هوموارکتوس تبدیل شد.

• نخستین انسان کاملاً ایستاده

در تمام این دوران ها «اجتماعی شدن» جریان داشت که به معنی وابسته شدن زن و مرد به یکدیگر برای ادامه بقا بود. مرد همیشه به دنبال شکار سایر حیوانات برای غذا بود و زن نزدیک خانه می ماند و به جمع کردن گیاهان ادامه می داد. هوموارکتوس در بخشی از عادت جدید شکار خود نابودی استرالوپیتیکوس آفریکانوس و احتمالاً غول گیاهخوار استرالوپیتیکوس رابوستوس را کامل کرد.

حدود ۲۰۰ هزار سال قبل جمجمه آدم همه کاره دوباره بزرگ شد و همین مسئله به پیدایش هوموساپین ها یا آدم باشعور انجامید. ۵۰ هزار سال پیش گونه جدیدی از آدم باشعور یعنی هوموساپین ساپین یا آدم باشعور عاقل پیدا آمد. او پیشانی بلند و نوع جدیدی از تارهای صوتی داشت که به او امکان می داد صداهای پیچیده ای تولید کند که ما اکنون به آنها خو گرفته ایم؛ شیوه برقراری ارتباط صوتی که جایگزین زبان اشاره دست ها شد. این آدم ها را «کرومگنون ها» می نامند و آنها «ما» هستیم.

این انسان جدید شروع کرد به زاد و ولد و کشتن و آمیزش با نژاد دیگری از آدم های باشعور عاقل که اکنون، پس از کشف آثار آنها در آلمان، نئاندرتال نامیده می شوند. تکامل آنها تا حدود چهار هزار سال پیش کماکان ادامه داشت. گام بعدی تکامل در حوزه تغییرات آناتومی نبود بلکه تغییرات عصبی شیمیایی را دربر می گرفت. انسان ها روی کره زمین پخش شدند، خود را بیش از سایر حیوانات آگاه می دانستند البته روح هم داشتند. این تکامل یک دگرگونی بود و ما هنوز در میانه آن هستیم. بخشی از فرآیند دگرگونی آگاهی بیشتر از اهمیت طبیعت فیزیکی ما است.

• حالا چه کنیم؟

بشر همیشه چیزی را خورده که به دست آوردن آن ساده تر بوده است. هزاران هزار سال رژیم غذایی انسان چیزی مابین غذای گیاهی و گوشت بوده است. سپس کشاورزی به وجود آمد و کفه ترازو به سمت غذاهای گیاهی و عمدتاً غلات و دانه ها سنگینی کرد. به تازگی و با دامداری مدرن دستیابی به گوشت آسان شده است. پس چرا این همه گوشت می خوریم؟ پاسخ این است که چون می توانیم. بنابراین کارهایی انجام می دهیم که حتی با علاقمان خیلی سازگار نیست. حتی می توانیم سیگار بکشیم یا مشروب بنوشیم اما این واقعیات، سیگار و الکل را در میان علایق ما قرار نمی دهند. فیزیولوژی و بیوشیمی انسان برای رژیم غذایی معینی طراحی شده است. کشاورزی و دامداری ما را از رژیمی که دیگر حتی نمی دانیم چیست دور کرده اند. دستیابی به سلامت کامل یعنی کشف و پیروی از همان رژیم غذایی که تکامل، ما را برای آن آماده کرده است.

*دکتر تغذیه

ران کندی*

ترجمه: نوشین دیانتي

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12284>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا با داشتن رژیم غذایی باز هم چاق می شویم؟!

این روزها، خانمها حساسیت زیادی نسبت به وزن خود نشان می دهند. آنها سعی می کنند برای حفظ تناسب اندام خود، رژیمهای مختلف غذایی را



امتحان کنند، به ورزشهای گوناگون بپردازند و حتی گاهی هم از دارو استفاده کنند، اما چطور می توان به طریق ساده، وزن بدن را کنترل کرد؟ یکی از علل چاق شدن، پرداختن بی رویه به رژیم غذایی است. بعضیها عادت دارند رژیمهای مختلف بگیرند، رژیمهایی که محدودیتهای زیادی را در خوردن برای آنها ایجاد می کند. چون این رژیمها انعطاف لازم را ندارند، پس از مدتی فرد از ادامه آن خسته می شود و رژیم را می شکند. بعد از شکستن رژیم، فرد خود را مجاز می داند که هر چه می خواهد میل کند. این افراد پس از يك دوره محرومیت از يك سری مواد غذایی، به پرخوری دچار می شوند. در نتیجه پس از حدود ۶ ماه یا چیزی کمتر و بیشتر، وزن آنها از زمان قبل از رژیم هم بیشتر می شود. چاره کار چیست و چه باید کرد؟

• از رژیمهای سخت، پرهیز کنید

به یاد داشته باشید شما می خواهید وزن متعادل و اندام مناسب خود را برای مدت طولانی حفظ کنید. پس خود را تحت فشار قرار ندهید. اگر بخواهید با رژیم سخت در مدت کوتاه خود را به وزن مطلوب برسانید، ممکن است پرخوری بعدی به سراغتان بیاید. بنابراین از رژیمهایی استفاده کنید که در آن مواد غذایی مختلف گنجانده شده باشد و شما را در حالت ضعف و



گرسنگی نگه ندارد و ادامه آن، حتی به سلامتی شما لطمه وارد می کند.

• در خوردن خوراکیهای مورد علاقه افراط نکنید

افرادی که اضافه وزن دارند معمولاً به کیفیت غذا اهمیت می دهند و زمانی که با يك خوراکی لذیذ مواجه می شوند، در خوردن آن زیاده روی می کنند. اما در عوض، افراد لاغر معمولاً به طعم غذا اهمیت نمی دهند و غذا را برای رفع گرسنگی می خورند. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به کیفیت غذا اهمیت می دهید، مراقب خود باشید که در خوردن غذاهای خوشمزه افراط نکنید. ضمناً خودتان را هم به کلی از خوردن آنها محروم نکنید، زیرا محرومیت شدید هم موجب پرخوری شما در آینده می شود.

• عادت منظمی برای غذا خوردن داشته باشید

۳ وعده اصلی و ۲ وعده بین غذا، کاملاً مناسب است. سعی کنید این فاصله ها بیش از سه ساعت نشود. یعنی قبل از آن که احساس گرسنگی کنید، چیزی میل کنید، چون گرسنگی و احساس ضعف موجب می شود هم بیشتر بخورید و هم از مواد چاق کننده بیشتر استفاده کنید. برای وعده های بین غذا از میوه، شیر یا تنقلات مفید استفاده کنید.

• با خود مهربان تر باشید

سعی کنید خود را با کلمات مثبت مورد خطاب قرار بدهید. با کلماتی مثل مهربان، زیبا، فعال، دوست داشتنی، آرام و... اگر قبلاً خود را با کلماتی مثل چاق، کپل، شکمو، بی عرضه و... صدا می کردید، آنها را از ذهن خود پاک کنید. کافی است به کارهای خوبی که انجام داده اید، فکر کنید و کلمه مناسب آن را پیدا کنید. این کار روحیه شما را تقویت و اراده شما را استوار می کند. در مورد نتیجه زود قضاوت نکنید و صبور باشید. ضمناً ورزش را هم فراموش نکنید.

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=247171>

چرا بعد از مدتی رژیم گرفتن، دیگر وزن کاهش نمی یابد؟

در بیشتر موارد، افراد چاقی که رژیم لاغری می گیرند، بعد از مدتی متوجه می شوند وزنشان دیگر کاهش نمی یابد. علتش این است که بین انرژی که فرد از طریق مصرف غذا دریافت می کند و انرژی که در بدن می سوزاند، به تدریج تعادل برقرار می شود، یعنی فرد معادل همان انرژی که دریافت می کند، می سوزاند و نه بیشتر. در رژیم های لاغری پس از مدتی توقف کاهش وزن دیده می شود؛ که این



هم به دلیل برقراری تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی است.

بدن برای زنده ماندن، این تعادل را برقرار می کند که بدون آن بقای نسل بشر به مخاطره می افتاد؛ مثلاً اگر فرد برای مدتی، به علت قحطی، عدم دسترسی به غذا، بیماری و... نتواند غذا مصرف کند و لاغر شود و کاهش وزن او همچنان ادامه داشته باشد، تصور کنید که این روند کاهش وزن چه پیامدهای ناگواری برای او در پی خواهد داشت.

هنگامی که فردی یک رژیم لاغری را شروع می کند و دریافت روزانه انرژی خود را ۵۰۰ کالری کاهش می دهد - یعنی به جای ۲۰۰۰ کالری در روز که نیاز واقعی اوست، ۱۵۰۰ کالری مصرف می کند- یک تعادل منفی انرژی در بدنش ایجاد می شود و ورزش به تدریج کاهش می یابد. برای جبران این ۵۰۰ کالری که کمتر مصرف شده، بدن از ذخایر انرژی خود استفاده می کند.

بنابراین، سلول ها کربوهیدرات و پروتئین ها را برای تولید انرژی مصرف می کنند. چربی های ذخیره شده هم مورد استفاده قرار می گیرند، ولی اغلب درصد کمی از انرژی تولیدی را به خود اختصاص می دهند.

بدن ما دارای مکانیسم های فیزیولوژیکی است که به سرعت تعادل انرژی را حفظ می کند، یعنی دیگر وزن بدن کاهش نمی یابد.

• دلایل توقف کاهش وزن به شرح زیر است :

۱- متابولیسم (سوخت و ساز) بدن کاهش می یابد:

در اثر مصرف کم غذا و کمبود انرژی، پروتئین و کربوهیدرات های موجود در سلول ها استفاده می شوند، در نتیجه مقدار توده عضلانی کم می شود و متابولیسم بدن نیز کاهش می یابد. در این حالت، فرد برای حفظ وزن جدید به انرژی کمتری نیاز دارد. به عبارت دیگر، بدن به تدریج با مصرف کم انرژی سازگار می شود.

۲- بدن کالری کمتری می سوزاند:

هر چقدر فرد لاغرتر می شود، بدن انرژی کمتری برای جابه جایی و حرکت می سوزاند، در نتیجه مصرف کل انرژی در بدن کاهش می یابد. گر در شروع رژیم لاغری روزانه ۵۰۰ کالری کمتر مصرف شود، وزن بدن به تدریج کم می شود، ولی بعد از مدتی روند کاهش وزن کند می شود. در این صورت باید رژیم کم کالری تری نسبت به قبل اجرا کنید.

کاهش توده عضلانی و کاهش مصرف انرژی در بدن باعث می شوند همان مقدار کم انرژی نیز در بدن ذخیره شود و تعادل انرژی برقرار شود و حتی روند کاهش وزن در اثر ورزش شدید را آهسته می کند.

اگر در شروع رژیم لاغری روزانه ۵۰۰ کالری کمتر مصرف شود، وزن بدن به تدریج کم می شود، ولی بعد از مدتی روند کاهش وزن کند می شود. در این صورت باید رژیم کم کالری تری نسبت به قبل اجرا کنید. همیشه بدن به راحتی با دریافت کمتر کالری سازگار می شود، زیرا برای حفظ حیات باید انرژی را ذخیره کند.

• برای اینکه کاهش وزن متوقف نشود، چه باید کرد؟

با توجه به مطالب بالا می توان گفت، کارشناسان تغذیه بایستی به آرامی مقدار کالری رژیم را کاهش دهند، در این صورت مقدار کمی از عضلات بدن کاهش می یابد و متابولیسم بدن در طی رژیم همچنان بالا می ماند.

همچنین ۱۰ تا ۱۵ تمرین ورزشی نخست بایستی سبک باشند تا برای مدت طولانی تر، سیستم انرژی بدن بتواند با هر نوع تغییر سازگار شود و چربی های بدن را بسوزاند.

اگر بخواهیم با یک رژیم بسیار کم کالری در مدت زمان کوتاهی وزن خود را کاهش دهیم، در این حالت بدن مجبور می شود مقدار زیادی پروتئین را برای تولید انرژی بسوزاند، بخصوص وقتی که ذخایر گلیکوژنی بدن کم شده باشد. با مصرف پروتئین بدن و کاهش عضلات، متابولیسم بدن کم می شود و بعد از مدتی وزن بدن دیگر کاهش نمی یابد. در این وضعیت اگر فرد مثل سابق غذا بخورد، نسبت به قبل از رژیم، بیشتر چاق می شود، زیرا تعادل مثبت انرژی برقرار می شود.

برای اینکه مقدار تحلیل عضلات به حداقل برسد، ابتدا باید متابولیسم را افزایش داد و سپس دریافت کالری را به تدریج کم کرد تا انرژی به طور مؤثری بسوزد.

هنگام کاهش وزن، مقدار عضلات بدن رو به تحلیل می روند که در نتیجه ی آن، متابولیسم بدن نیز کم می شود. برای اینکه مقدار تحلیل عضلات به حداقل برسد، ابتدا باید متابولیسم را افزایش داد و سپس دریافت کالری را به تدریج کم کرد تا انرژی به طور مؤثری بسوزد. البته متابولیسم بدن به طور خودکار افزایش می یابد. زیرا هنگامی که در اثر رژیم لاغری، مقداری از عضلات خود را از دست می دهیم، همچنان متابولیسم بالاست و ذخایر چربی بدن را برای تأمین انرژی می سوزاند.

اگر در حال حاضر رژیم بسیار کم کالری دارید، هنوز دیر نیست. شما می توانید مقدار مصرف غذای خود را مجدداً تنظیم کنید تا متابولیسم بدنتان برای سوزاندن چربی های زائد افزایش یابد و از تحلیل بیشتر عضلات جلوگیری کند.

• نکته :

هدف از ارائه این اطلاعات، کمک به افراد سالم و بزرگسال برای کاهش وزن است و این مطالب هیچ توصیه پزشکی را در بر ندارد.

در ضمن این مطالب برای خانم های باردار و شیرده و افراد زیر ۱۸ سال تنظیم نشده است.

اگر مبتلا به بیماری هستید یا احتمال می دهید در آینده دچار بیماری شوید، قبل از شروع هر نوع رژیم غذایی و برنامه ورزشی برای لاغری، باید با پزشک خود مشورت کنید.

همچنین هر نوع برنامه ورزشی یا رژیم لاغری برای کاهش وزن بایستی به آرامی شروع شود، یعنی نباید در ابتدای کار، رژیم خیلی کم کالری یا ورزش خیلی شدید در پیش گرفته شود.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=222823>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا بعد از مدتی رژیم گرفتن، دیگر وزن کاهش نمی یابد؟

در بیشتر موارد، افراد چاقی که رژیم لاغری می گیرند، بعد از مدتی متوجه می شوند وزنشان دیگر کاهش نمی یابد . علتش این است که بین انرژی که فرد از طریق مصرف غذا دریافت می کند و انرژی که در بدن می سوزاند،





به تدریج تعادل برقرار می شود، یعنی فرد معادل همان انرژی که دریافت می کند، می سوزاند و نه بیشتر.

در رژیم های لاغری پس از مدتی توقف کاهش وزن دیده می شود؛ که این هم به دلیل برقراری تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی است.

بدن برای زنده ماندن، این تعادل را برقرار می کند که بدون آن بقای نسل بشر به مخاطره می افتاد؛ مثلاً اگر فرد برای مدتی، به علت قحطی، عدم دسترسی به غذا، بیماری و... نتواند غذا مصرف کند و لاغر شود و کاهش وزن او همچنان ادامه داشته باشد، تصور کنید که این روند کاهش وزن چه پیامدهای ناگواری برای او در پی خواهد داشت.

هنگامی که فردی یک رژیم لاغری را شروع می کند و دریافت روزانه انرژی خود را ۵۰۰ کالری کاهش می دهد. یعنی به جای ۲۰۰۰ کالری در روز که نیاز واقعی اوست، ۱۵۰۰ کالری مصرف می کند- یک تعادل منفی انرژی در بدنش ایجاد می شود و ورزش به تدریج کاهش می یابد. برای جبران این ۵۰۰ کالری که کمتر مصرف شده، بدن از ذخایر انرژی خود استفاده می کند.

بنابراین، سلول ها کربوهیدرات و پروتئین ها را برای تولید انرژی مصرف می کنند. چربی های ذخیره شده هم مورد استفاده قرار می گیرند، ولی اغلب درصد کمی از انرژی تولیدی را به خود اختصاص می دهند.

بدن ما دارای مکانیسم های فیزیولوژیکی است که به سرعت تعادل انرژی را حفظ می کند، یعنی دیگر وزن بدن کاهش نمی یابد .

• دلایل توقف کاهش وزن به شرح زیر است :

(۱) متابولیسم (سوخت و ساز) بدن کاهش می یابد:

در اثر مصرف کم غذا و کمبود انرژی، پروتئین و کربوهیدرات های موجود در سلول ها استفاده می شوند، در نتیجه مقدار توده عضلانی کم می شود و متابولیسم بدن نیز کاهش می یابد. در این حالت، فرد برای حفظ وزن جدید به انرژی کمتری نیاز دارد. به عبارت دیگر، بدن به تدریج با مصرف کم انرژی سازگار می شود.

(۲) بدن کالری کمتری می سوزاند:

هر چقدر فرد لاغرتر می شود، بدن انرژی کمتری برای جابه جایی و حرکت می سوزاند، در نتیجه مصرف کل انرژی در بدن کاهش می یابد.

اگر در شروع رژیم لاغری روزانه ۵۰۰ کالری کمتر مصرف شود، وزن بدن به تدریج کم می شود، ولی بعد از مدتی روند کاهش وزن کند می شود. در این صورت باید رژیم کم کالری تری نسبت به قبل اجرا کنید.

کاهش توده عضلانی و کاهش مصرف انرژی در بدن باعث می شوند همان مقدار کم انرژی نیز در بدن ذخیره شود و تعادل انرژی برقرار شود و حتی روند کاهش وزن در اثر ورزش شدید را آهسته می کند .

اگر در شروع رژیم لاغری روزانه ۵۰۰ کالری کمتر مصرف شود، وزن بدن به تدریج کم می شود، ولی بعد از مدتی روند کاهش وزن کند می شود. در این صورت باید رژیم کم کالری تری نسبت به قبل اجرا کنید. همیشه بدن به راحتی با دریافت کمتر کالری سازگار می شود، زیرا برای حفظ حیات باید انرژی را ذخیره کند.

▪ برای اینکه کاهش وزن متوقف نشود، چه باید کرد؟

با توجه به مطالب بالا می توان گفت، کارشناسان تغذیه بایستی به آرامی مقدار کالری رژیم را کاهش دهند، در این صورت مقدار کمی از عضلات بدن کاهش می یابد و متابولیسم بدن در طی رژیم همچنان بالا می ماند.

همچنین ۱۰ تا ۱۵ تمرین ورزشی نخست بایستی سبک باشند تا برای مدت طولانی تر، سیستم انرژی بدن بتواند با هر نوع تغییر سازگار شود و چربی های بدن را بسوزاند.

اگر بخواهیم با یک رژیم بسیار کم کالری در مدت زمان کوتاهی وزن خود را کاهش دهیم، در این حالت بدن مجبور می شود مقدار زیادی پروتئین را برای تولید انرژی بسوزاند، بخصوص وقتی که ذخایر گلیکوژنی بدن کم شده باشد. با مصرف پروتئین بدن و کاهش عضلات، متابولیسم بدن کم می شود و بعد از مدتی وزن بدن دیگر کاهش نمی یابد. در این وضعیت اگر فرد مثل سابق غذا بخورد، نسبت به قبل از رژیم، بیشتر چاق می شود، زیرا

تعادل مثبت انرژی برقرار می شود.

برای اینکه مقدار تحلیل عضلات به حداقل برسد، ابتدا باید متابولیسم را افزایش داد و سپس دریافت کالری را به تدریج کم کرد تا انرژی به طور مؤثری بسوزد.

هنگام کاهش وزن، مقدار عضلات بدن رو به تحلیل می روند که در نتیجه ی آن، متابولیسم بدن نیز کم می شود. برای اینکه مقدار تحلیل عضلات به حداقل برسد، ابتدا باید متابولیسم را افزایش داد و سپس دریافت کالری را به تدریج کم کرد تا انرژی به طور مؤثری بسوزد. البته متابولیسم بدن به طور خودکار افزایش می یابد. زیرا هنگامی که در اثر رژیم لاغری، مقداری از عضلات خود را از دست می دهیم، همچنان متابولیسم بالاست و ذخایر چربی بدن را برای تأمین انرژی می سوزاند.

اگر در حال حاضر رژیم بسیار کم کالری دارید، هنوز دیر نیست. شما می توانید مقدار مصرف غذای خود را مجدداً تنظیم کنید تا متابولیسم بدنتان برای سوزاندن چربی های زائد افزایش یابد و از تحلیل بیشتر عضلات جلوگیری کند.

• نکات مهم :

- هدف از ارائه این اطلاعات، کمک به افراد سالم و بزرگسال برای کاهش وزن است و این مطالب هیچ توصیه پزشکی را در بر ندارد.
- در ضمن این مطالب برای خانم های باردار و شیرده و افراد زیر ۱۸ سال تنظیم نشده است.
- اگر مبتلا به بیماری هستید یا احتمال می دهید در آینده دچار بیماری شوید، قبل از شروع هر نوع رژیم غذایی و برنامه ورزشی برای لاغری، باید با پزشک خود مشورت کنید.
- همچنین هر نوع برنامه ورزشی یا رژیم لاغری برای کاهش وزن بایستی به آرامی شروع شود، یعنی نباید در ابتدای کار، رژیم خیلی کم کالری یا ورزش خیلی شدید در پیش گرفته شود.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=288584>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا چاق می شویم؟

چاقی، مساله ای است که در سراسر جهان میلیون ها انسان را رنج می دهد. همه ساله مقدار زیادی پول صرف مبارزه با آن می شود و برای لاغر شدن تا به حال صدها روش و متد عرضه شده اما هنوز نه قرصی به بازار آمده است که انسان بتواند با خوردن آن اضافه وزنش را از دست بدهد و نه فرمول يك شبه لاغر شدن هنوز اختراع شده است. لاغر شدن (بهتر است بگوییم متناسب شدن) باید تدریجی، آرام، کند و از همه مهم تر آگاهانه باشد. فردی که سریع وزن کم می کند از هیچ چیز لذت نمی برد و نسبت به رویدادهای پیرامونش تا حد زیادی بی تفاوت می شود. گذشته از علل ارثی چاقی یا بیماری هایی نظیر کم کاری غده تیروئید و ... باقی می ماند این که اساساً با چاقی چگونه می توان مقابله کرد؟



اولا تعیین میزان و درجه چاقی بر پایه جدول و ضرایب صورت می گیرد که برای هر جامعه ای متفاوت است و استاندارد همان جامعه را باید در نظر گرفت. اگر می دانید که اضافه وزن دارید در وهله نخست باید به دنبال علت آن باشید چنانچه بیماری خاص و یا مسایل مربوط به ارث را نداشته باشید از خودتان بپرسید:



- (۱) آیا در برنامه غذایی ام تغییراتی داده ام؟
- (۲) آیا شیوه پخت و تهیه غذا، بهداشتی است؟

(۳) آیا به اندازه کافی فعالیت دارم؟

(۴) آیا عزم کافی برای کم کردن اضافه وزن در من وجود دارد؟

معمولا اضافه وزن تا يك پنجم وزن طبیعی را می توان به آسانی با افزایش میزان فعالیت و نظارت درست بر مقدار غذای دریافتی روزانه متعادل نمود.

در موارد دیگر کمک آزمایشات کلینیکی، چاقی ابتدا علت یابی و به دنبال آن درمان و یا کنترل کردن وزن آغاز می شود. محققان هفت سازمان بزرگ بهداشتی جهان بر این باورند که شما می توانید بیماری هایی مانند قند، سرطان، بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های ریوی و خونی را به شرط رعایت چند نکته ساده کنترل کرده و از شر آنها در امان بمانید، این چند نکته به قرار زیرند:

(۱) از همه گروه های مواد غذایی مصرف کنید.

(۲) از چربی ها به ویژه چربی های اشباع شده (جامد) پرهیز کنید.

(۳) مصرف نمک را به حد استاندارد برسانید.

(۴) ممکن است فراموش کنید اما روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

(۵) منابع پروتئینی گیاهی را در رژیم غذایی تان جای دهید.

(۶) مصرف میوه ها و سبزیجات را کم کم بالا ببرید و بکوشید این مواد را به صورت خام مصرف کنید.

(۷) سیگار را ترك کنید و برای دوری از چاقی از مشکلات فکری بپرهیزید.

(۸) در شبانه روز دست کم ۷ ساعت خواب آرام و راحت داشته باشید.

از خاطر نبریم که کم کردن وزن يك ساز و کار مزمن است و نظیر هر روند دیگری نیاز به زمان دارد. کارشناسان تغذیه معتقدند افراد چاق حداکثر در هفته يك کیلوگرم مجازند از وزن خود کم کنند بنابراین استفاده از سونا، ترموتراپی، ماساژ درمانی، کمربندهای لاغری، طب سوزنی، کرم ها، پمادها، ژل ها، گوشواره های لاغری و قرص ها و پودرها همگی از نظر علم پزشکی مردوداند چرا که این راه ها به جای کاهش وزن یا لاغری کاهش اندازه و سایز را سبب می شوند.

زهرا رضایی زاده

کارشناس تغذیه

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=83329>

چرا رژیم غذایی DASH، فشار خون بالا را کاهش می دهد؟

رژیم غذایی DASH (روش های غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا) حاوی مقادیر زیادی مواد گیاهی و لبنیات مانند میوه ، سبزی ، غلات کامل ، حبوبات ، آجیل و سایر دانه های خوراکی و لبنیات کم چرب می باشد که حتی بدون کم کردن وزن ، فشار خون بالا را کاهش می دهد.

رعایت این رژیم غذایی حداقل برای مدت ۱۰ سال توصیه می شود تا بتواند مؤثر واقع شود.



همانطور که گفته شد، در این رژیم غذایی سبزیجات برگی شکل به مقدار زیاد مصرف می شوند که منبع غنی نیتريت هستند. نیتريت نمکی است که در جریان خون وجود دارد و با تبدیل شدن به اکسید نیتريك می تواند رگهای

خونی را باز کند. در حقیقت نیتريت ها، یک شیوه جدید برای درمان فشار خون بالا، حملات قلبی، بیماری سلولهای داسی شکل و رگهای مسدود شده قلب و مغز و پاها می باشد.

هموگلوبین که رنگدانه قرمز موجود در گلبول های قرمز است، اکسیژن را با خود در جریان خون حمل می کند و وقتی اکسیژن را رها کرد، نیتريت را به اکسید نیتريك تبدیل کرده و باعث گشاد شدن رگ های خونی می شود. در افراد دچار فشار خون بالا، سطح خونی نیتريت پایین است.

اما غلظت بالای نیتريت خون هم، مسمومیت زاست، در نتیجه بایستی به میزان معین و محدود آن را مصرف کرد. سبزیجات برگی شکل مثل کلم، کاهو و... منابع خوبی از نیتريت هستند که به بدن انسان آسیبی نمی رسانند. نیتريت موجود در جریان خون وقتی در معرض اکسیژن قرار بگیرد، تبدیل به اکسید نیتريك شده و اکسید نیتريك باعث گشاد شدن رگ ها و کاهش فشار خون بالا می شود.

افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، بایستی سبزیجات و سالاد و غذاهای گیاهی را به مقدار زیاد مصرف کنند، ولی مصرف گوشت قرمز و مرغ را کاهش دهند، زیرا گوشت ها حاوی سدیم بالایی هستند و فشار خون را افزایش می دهند.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=109794>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا نباید برای وزن کم کردن، از قرصهای لاغری استفاده کنم؟

هیچ قرص و اکسیر سحرآمیزی برای کاهش وزن وجود ندارد. برای کاهش وزن یا باید کمتر بخورید یا بیشتر ورزش کنید یا هر دو. قرصهای لاغری باید در کنار برنامه غذایی و ورزش استفاده شوند نه به جای آنها. قرصهای لاغری اثرات جانبی دارند و نباید بدون تجویز پزشکان از آنها استفاده کنید. داروهای کاهش وزن برای عموم مناسب نیستند و نباید به صورت بلند مدت استفاده





شوند.

داروهای کاهش وزن از طریق کنترل اشتها، افزایش احساس سیری یا تغییر در جذب چربی غذایی که می خورید عمل کرده و باعث کاهش وزن می شوند. قرصهایی که از طریق کنترل اشتها و حس سیری عمل می کنند بر

روی ترکیبات شیمیایی مغز اثر می گذارند. این قرصها باعث می شوند شما کمتر احساس گرسنگی کنید و به این ترتیب به شما در حفظ رژیم غذایی کم کالری کمک می کنند. عوارض جانبی عبارتند از خشکی دهان، بی خوابی، اضطراب و افزایش ضربان قلب و فشار خون. داروهایی نیز که جذب چربی را تغییر می دهد اشتها را کاهش نمی دهند، ولی تا حدود ۳۰ درصد جلو جذب کالری دریافتی از چربی هایی که می خورید را می گیرند. چربی از راه مدفوع دفع می شود و باعث بروز عوارض جانبی ای به صورت مدفوع روغنی یا رقیق و گازهای دستگاه گوارش می شود.

منابع:

مجموعه کتابهای انجمن دیابت آمریکا

منبع : آموزش دیابت گابریک

<http://vista.ir/?view=article&id=117794>

vista.ir
Online Classified Service

چرا همیشه در رژیم غذایی هستید؟

• رژیمهای یویویی و مقاومت به درمان

شاید شما افراد زیادی را بشناسید که سالهاست که در رژیم هستند. این افراد معمولا عادت دارند که هر وقت احساس خطر می کنند یا وزنشان در مدت محدودی افزایش می یابد، دست به یک رژیم سخت می زنند ولی پس از مدتی انگیزه لازم را از دست می دهند و به رژیم غذایی معمول خود بر گشته و افزایش وزن مجدد پیدا می کنند. رژیمهای سخت که با کاهش شدید انرژی دریافتی همراه است مورد علاقه خیلی از افرادی است که از افزایش وزن شدید رنج می برند چراکه آنان تصور می کنند با این شیوه خود را



در یک فرصت محدود برای شرکت در مراسمی ویژه آماده می کنند. ولی از آنجا که این نوع رژیمها، با زندگی متعارف کاملا منافات دارد مدت طولانی ادامه نداشته و اگر هم موفقیت زودگذری داشته باشد وزن کاهش یافته سریعاً باز می گردد. به این رژیمهایی که با کاهش وزن و افزایش وزنهای مجدد همراه است رژیمهای «یویویی» می گویند.

این شکل از رژیم در زنان شایع تر از مردان است. مطالعات گذشته نشان می دهد: زنانی که وزنشان نوسان دارد نسبت به زنانی که اضافه وزن دارند بیشتر در معرض خطر بیماریهای قلبی قرار دارند!

یکی از مطالعاتی که اخیراً در مجله متخصصین قلب آمریکا به چاپ رسیده است نشان می دهد، رژیم غذایی یویویی خطر بیماریها و حمله قلبی

را در زنان افزایش می‌دهد. آنها دریافتند، کاهش وزن حدود ۵ کیلوگرم در سه دوره رژیم یویویی و سپس بازگشت همین میزان وزن، این ریسک را حدود ۱۲ درصد افزایش می‌دهد. به نظر می‌رسد، ارتباط اصلی این است که این نوع رژیم باعث کاهش کلسترول خوب خون «HDL» می‌شود. HDL یکی از فاکتورهای اصلی محافظتی علیه بیماری‌های قلبی است. دیگر مطالعات نیز ارتباط مشابهی را بین رژیم «یویویی» و بیماری‌های قلبی نشان داده‌اند و همچنین ارتباطات احتمالی نیز بین فشارخون بالا، دیابت و نیز سنگ کیسه صفرا و رژیم‌های نوسانی یا یویویی وجود دارد. از عوارض دیگر رژیم‌های یویویی آن است که ادامه دادن این رژیم به مدت طولانی سبب کمبود مواد مغذی مانند کلسیم (که ممکن است در طولانی مدت شما را مستعد بروز بیماری پوکی استخوان کند) یا چربی‌های ضروری امگا (که سلامتی را از راه‌های گوناگون تحت تاثیر قرار می‌دهند) شود.

با این وجود، این تاثیرات مضر ممکن است برای زنان و همچنین مردان نیز صحت داشته باشد که وزن خود را در یک دوره‌ای از زمان خیلی پایین نگه می‌دارند (بدون ۷۰-۷۰). رژیم غذایی ۷۰-۷۰ ممکن است از نظر روانی نیز مضراتی داشته باشد، به این دلیل که سبب به وجود آمدن احساس ناامیدی، گناه، افسردگی و عصبانیت می‌شود.

اما خبر خوشایند این که، هیچ گاه برای جبران این آسیب‌ها دیر نیست. اگر در حال حاضر وزن شما مناسب است، از یک رژیم غذایی متعادل که کالری آن نیز خیلی پایین نباشد، پیروی کنید و به طور منظم ورزش‌هایی که موجب ساخت ماهیچه و در ضمن کاهش وزن می‌شود را انجام دهید. به این طریق می‌توانید میزان کلسترول و نیز مواد مغذی خود را بهبود بخشید. درضمن با توجه به سن و دیگر فاکتورها، حتی خواهید توانست تراکم استخوانی خود را افزایش دهید. همچنین تجویز ریزمغذی‌های ضروری در هنگام رژیم می‌تواند از آثار مخرب رژیم‌های غیرمنطقی جلوگیری کند، لذا برای دریافت و نیز نحوه اضافه نمودن این ریزمغذی‌ها با پزشک متخصص خود مشورت کنید.

خیلی از افراد چاق که سال‌هاست رژیم می‌گیرند از اینکه بدنشان مقاوم به درمان شده است ناراحتند. این عقیده که رژیم غذایی یویویی سوخت و ساز بدن شما را کاهش می‌دهد، در حال حاضر به یک اصل تبدیل شده است، اما این موضوع کاملاً هم صحیح نیست. اگر شما وزن کم کرده و مجدداً آن وزن کم شده، بازگردد، بدن شما بعد از رژیم گرفتن و بازگشت وزن، نسبت به زمان قبل از رژیم، محتوی بافت ماهیچه‌ای کمتر و در مقابل دارای چربی بیشتری می‌شود. این موضوع به این دلیل رخ می‌دهد که هنگامی که شما وزن کم می‌کنید، هم بافت ماهیچه‌ای و هم چربی را از دست می‌دهید ولی در بیشتر افراد هنگامی که وزن کم شده مجدداً بر می‌گردد، بیشتر چربی اضافه می‌کنند. چربی از نظر متابولیکی، کمتر از بافت ماهیچه‌ای فعال است و بنابراین کاهش وزن‌های پیاپی و متعاقب آن افزایش وزن، باعث می‌شود کسی که به این نحو رژیم می‌گیرد، میزان متابولیسمش کاهش یافته و کاهش وزن نیز در دفعات بعد دشوارتر شود. لذا راه حل این موضوع ورزش کردن است.

• ۴ توصیه رژیم نوین

(۱) از آخرین وزنی که دارید خوشحال باشید اگرچه حتی خیلی پایین هم نباشد.
(۲) در ابتدا، یک کاهش وزن مستمر و نیز آهسته در حدود دو تا سه کیلوگرم در ماه را هدف قرار دهید، این امر با رعایت کردن یک رژیم غذایی مناسب که روزانه در حدود ۵۰۰ کالری از کل کالری دریافتی شما را کاهش می‌دهد رخ می‌دهد. بدانید که هر چقدر شما به وزن انتخابی خود نزدیکتر می‌شوید، کاهش وزن نیز به میزان قابل توجهی کند می‌شود.

(۳) ورزش‌های هوازی منظم و نیز کاهش‌دهنده وزن را برای کمک به سوختن کالری و نیز افزایش بافت ماهیچه‌ای در برنامه خود قرار دهید. ورزش منظم و حساب شده می‌تواند شما را از سال‌ها یاس و ناامیدی به دلیل کاهش و افزایش وزن‌های مکرر نجات دهد.

(۴) انگیزه خود را در راستای دست یابی به هدف‌تان تقویت کنید. چرا که در رژیم غذایی نگاه منفی ناشی از تجربیات ناموفق گذشته، راه حلی برای شما نخواهد بود و از آنجا که در رژیم غذایی، شما بازیگر اصلی هستید نه پزشکتان، لذا با انگیزه بالا مشکلات گذشته خود را به فراموشی بسپارید.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=367675>

چراغ راهنمای انتخاب غذای سالم

اگر می‌خواهیم رشد روزافزون شیوع چاقی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهیم یا متوقف کنیم باید عموم مردم اطلاعات کافی درباره عادات صحیح غذایی کسب کنند. با توجه به این که عدم رعایت توصیه‌های غذایی باعث پیشرفت دیابت می‌شود، تاکنون توصیه‌های غذایی شامل فهرستی از ناپایدها در شبانه‌روز بوده است که ضمن آن، افراد باید پی در پی کربوهیدرات و کالری مصرفی را محاسبه کنند. البته رعایت چنین فهرستی برای بسیاری از افراد، مشکل است. به همین دلیل، معمولاً این رژیم‌ها به مدت چند هفته رعایت شده و سپس کنار گذاشته می‌شوند. متخصصان تغذیه، گزارشی از یک سیستم آموزشی جدید ارائه کرده‌اند که افراد را در انتخاب‌های غذایی خود، آگاه و هدایت، می‌کند.

هرم‌های قدیمی تغذیه برای توضیح فواید سلامت گروه‌های غذایی مختلف کاربرد دارند ولی مشخص‌کننده اثر روش‌های طبخ غذا و فرآوری غذاها نیستند. برای مثال، گروه نان و غلات قسمت اساسی هرم قدیمی تغذیه صحیح است ولی در این هرم هیچ بررسی راجع به شیوه‌های استفاده از انواع این گروه یا گروه‌های دیگر نمی‌شود.



• موارد مناسب کلی و عملی

سیستم نشانگر بر پایه چراغ راهنما، میزان تفاوت‌های غذاها را بیان می‌کند و ما را در انتخاب غذای صحیح‌تر کمک می‌نماید. صحیح‌ترین انتخاب‌های غذایی، در منطقه سبز و ناصحیح‌ترین انتخاب‌ها در منطقه قرمز، و غذاهایی را که لازم است محتاطانه مصرف شوند نیز در منطقه زرد قرار می‌دهند.

بیشترین تمرکز این سیستم آموزشی روی میزان فیبر، نمایه گلیسمی، مقدار و نوع چربی موجود در غذاهاست. همچنین این سیستم آموزشی، اثر تهیه و فرآوری غذاها را با ارائه اطلاعات در مورد شیوه‌های متنوع پختن، مشخص می‌کند.

این مفهوم کلی در ابتدا براساس غذاهای هندی طراحی شده بود ولی به راحتی قابل تعمیم به سایر دستورات غذایی نیز می‌باشد. ما معتقدیم که این سیستم آموزشی به راحتی در زندگی روزمره اثری کاربردی دارد.

از سال ۱۹۹۹ میلادی این سیستم به طور گسترده در هندوستان به کار برده شده و تأثیر محسوس در افزایش آگاهی عموم مردم، به ویژه دیابتی‌ها داشته است و خیلی خوب است که متخصصان، با توجه به این اصول، درمورد غذاهای محلی مردم خود، مطالعه کنند.

استفاده از سیستم نشانگر مثل یک چهارچوب، انتخاب‌های درست و نادرست غذایی را مشخص می‌کند. این اتفاق امروزه باعث جذب بیشتر از ۳۰۰۰۰ شرکت کننده در امر آموزش تغذیه شده است.

این مفهوم نشانگر، حتی برای آموزش افراد مؤثر در حفظ سلامتی ما، مثل سرآشپه‌ها هم کاربرد دارد، به ویژه اگر این دوره‌ها در هتل‌ها برگزار شود. بیشتر سرآشپه‌ها بعد از اولین مشاهده، به درستی در سرو بعدی از این چراغ راهنما استفاده می‌کنند. ایشان به راحتی این سیستم را درک کرده و به کار می‌برند.

طبق بررسی انجام شده ۷۵ تا ۸۰ درصد افراد، طی مدت فقط ۵ دقیقه آموزش و معرفی سیستم نشانگر، پرچم‌های رنگی را به درستی در جای

خود قرار دادند.

• چگونه عمل می‌کند؟

برای درک بهتر مفهوم چراغ راهنمای غذایی، گروه‌های غذایی طبقه‌بندی شده در این سیستم را در ادامه بیان می‌کنیم:

گروه‌های غذایی بر مبنای سیستم نشانگر (چراغ راهنما)

▪ غلات

نانی که از آرد گندم کامل (سیوس‌دار) تهیه می‌شود در قسمت سبز، نانی که از آرد سفید تهیه می‌شود در قسمت زرد و به همین ترتیب، نان‌هایی مثل بیسکویت‌ها و کیک‌ها و ... که در تهیه آن‌ها چربی‌های اشباع مثل کره یا روغن به کار رفته، در قسمت قرمز قرار دادند.

در مورد برنج و بقیه غلات نیز به همین ترتیب عمل

می‌شود: برنج قهوه‌ای و دودی در قسمت سبز، برنج سفید در قسمت زرد و برنج سرخ شده در قسمت قرمز قرار می‌گیرند.

غلات نان سیوس‌دار نان تهیه شده از آرد سفید نان‌های حاوی چربی‌های اشباع، کره یا روغن، مثل انواع بیسکویت، کیک و ...

حبوبات نخود و لوبیای بخارپز یا سرخ شده در مقدار کمی روغن ----- حبوباتی که در کره سرخ شده باشد

▪ سبزیجات

اکثر سبزی‌ها (مثال: کدوی پخته)

سبزی‌هایی که زیاد سرخ شده باشند یا در آن‌ها انواع سس به کار رفته باشد (مثال: کدوی سرخ شده)

میوه‌ها اکثر میوه‌ها آب‌میوه‌های غیرقندی (چون فاقد فیبر هستند) آب‌میوه‌های حاوی شکر

گوشت مرغ و ماهی کبابی، بریان و بخارپز و سفیده تخم‌مرغ ----- گوشت‌های قرمز، سوسیس، همبرگر و زرده تخم‌مرغ

شیر و لبنیات شیر کم‌چرب و تمامی فرآورده‌های حاصل از آن ----- شیر پرچرب

چربی‌ها روغن زیتون، روغن دانه‌های گیاهی مثل روغن خردل و روغن کنجد ----- کره و روغن‌های هیدروژنه مثل مارگارین

▪ حبوبات

انواع حبوبات مثل نخود و لوبیای بخارپز یا سرخ شده در مقدار کمی روغن، در قسمت سبز و آن‌هایی که در کره سرخ شده باشند در قسمت قرمز هستند.

▪ سبزیجات

اکثر سبزیجات در قسمت سبز هستند اما اگر شیوه پخت آن‌ها سرخ کردن زیاد یا استفاده از انواع سس باشد، در قسمت قرمز قرار می‌گیرند برای مثال کدوی پخته در قسمت سبز است ولی وقتی سرخ شود در قسمت قرمز قرار می‌گیرد.

▪ میوه‌ها

اکثر میوه‌ها در قسمت سبز هستند. آب‌میوه‌های غیرقندی، فاقد فیبر هستند و بنابراین در قسمت زرد و آب‌میوه‌هایی که حاوی شکر هستند در قسمت قرمز قرار می‌گیرند.

▪ گوشت

مرغ و ماهی کبابی، بریان و بخارپز و همچنین سفیده تخم‌مرغ، در قسمت سبز، ولی مرغ سوخاری، ماهی سرخ شده و گوشت‌های قرمز، سوسیس، همبرگر و زرده تخم‌مرغ در قسمت قرمز قرار می‌گیرند زیرا حاوی چربی اشباع شده هستند.

▪ شیر و لبنیات

شیر کم‌چرب و تمام فرآورده‌های حاصل از آن، در قسمت سبز هستند اما شیر پرچرب، در قسمت قرمز طبقه‌بندی می‌شود.

▪ چربی‌ها

چربی‌ها باید در مقادیر محدود مصرف شوند. کره و روغن‌های هیدروژنه مثل مارگارین در قسمت قرمز قرار دارند. روغن زیتون، روغن دانه‌های گیاهی مثل روغن خردل و روغن کنجد، انتخاب‌های سالم‌تری هستند که در قسمت سبز قرار می‌گیرند.

▪ انتخابی آگاهانه

این سیستم نشانگر یا به عبارتی، چراغ راهنما یک سیستم کاربردی راحت و مطمئن برای همه اقشار جامعه است و در همه جوامع قابل اجرا و

درک می‌باشد. علاوه بر این، به راحتی سطوح مثبت و منفی غذاها را مشخص می‌کند و برای کاربران، امکان انتخاب آگاهانه و صحیح غذای خود را فراهم می‌کند.

منبع : بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=303807>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه با چاقی برخورد کنیم؟

چاقی مسئله ای است که در سرتاسر جهان میلیون ها انسان را رنج می دهد. کمتر کسی است که از ارتباط چاقی با بروز بیماری های مزمن و خطرناک آگاه نباشد.

همه می کوشند تا به طرق مختلف از خوردن قرص لاغری گرفته تا جراحی های شکم و لیپوساکشن این معضل را از بین ببرند.

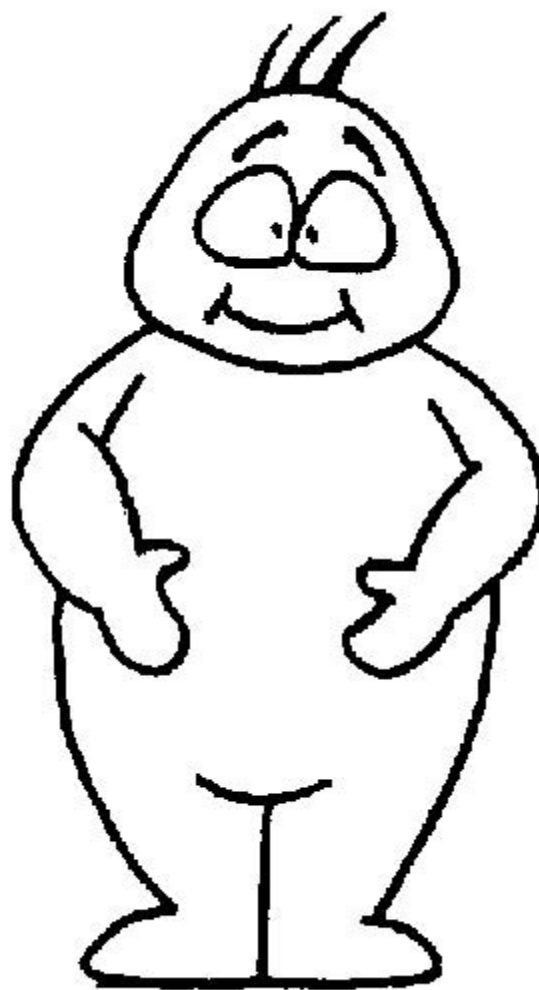
مشکل مهم این است که افراد چاق نمی توانند با روش علمی که البته مدت زمان نسبتاً طولانی ای را طی می کند، لاغر شوند و می کوشند تا با هر وسیله ای که شده در مدت زمان اندک خود را به وزن دلخواه برسانند. ولی واقعیت این است که افرادی که دچار اضافه وزن هستند بایستی خیلی تلاش کنند و تغییر درست و حسابی در رژیم غذایی شان ایجاد نمایند. کلید کاهش وزن برخورداری از رژیم غذایی ای است که از ۴ گروه غذایی اصلی تشکیل شده و متنوع باشد.

۱- گوشت و حبوبات و مغزها: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، خشکبار به میزان ۲-۳ واحد (هر واحد شامل ۶۰ تا ۹۰ گرم گوشت لخم ماهی، مرغ و قرمز، یک دوم فنجان حبوبات پخته، ۱ عدد تخم مرغ و یک دوم فنجان خشکبار است)

۲- شیر و لبنیات ۲-۳ واحد (هر واحد شامل ۱ فنجان شیر یا ماست، ۲ قطعه کوچک پنیر)

۳- میوه و سبزی ۳-۵ واحد (هر واحد شامل یک عدد میوه متوسط، یک دوم فنجان آب میوه، یک فنجان سبزی خام یا پخته)

۴- نان، برنج، ماکارونی ۶-۱۱ واحد (هر واحد شامل ۲ قطعه نان



متوسط، یک دوم فنجان برنج و ماکارونی پخته)

تغییر عادات غذایی نیز کمک موثری به کاهش وزن می کند. حتماً صبحانه بخورید و فرزندان را نیز به این امر عادت دهید. کسانی که صبحانه نمی

خوردن در مقایسه با افرادی که از غذاهای سالم در صبح استفاده می کنند، دارای وزن بیشتری هستند. مصرف غذاهای ساندویچی و Fast Food را به یکی دو بار در ماه کاهش دهید. غذاهای سرخ کردنی را کاهش داده و بیشتر از غذاهای کباب شده، آب پز و بخارپز استفاده کنید. از مصرف سالاد هنگام غذا غافل نشوید. به جای سس مایونز از آب لیمو، سس خردل و یا نوع کم چرب آن استفاده کنید. در خوردن تنقلات چرب و دسر زیاده روی نکنید. در میان وعده های غذایی بیشتر از میوه و کیک کم چرب و لبنیات استفاده کنید. روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب را فراموش نکنید. اگر بیش از اندازه ای که ورزش و فعالیت می کنید، می خورید، کافی است کالری مصرفی را به حداقل رسانده و روزانه نیم ساعت ورزش کنید یا از سر کار تا خانه پیاده بروید.

روزنامه شرق

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=11158>

vista.ir
Online Classified Service

چگونه بایستی برنامه غذایی روزانه را تغییر داد؟

تا اینجا به جهاتی از رژیم پایه برای کاهش میزان کلسترول خون اشاره شد. اکنون بر چگونگی تغییرات ویژه در غذاهایی که برای خوردن انتخاب می شوند تکیه می کنیم. توصیه های زیر به توصیف این تغییرات رژیمی بر طبق درصدهای کالری روزانه می پردازند.

با توجه به اینکه چربی، کربوهیدرات و پروتئین سه منبع مهم انرژی هستند، مقادیری که از هر کدام مصرف می شود، مقدار مصرف روزانه کالری را تشکیل می دهد. به طور مثال همچنانکه در زیر اشاره شده، رژیم متوسط در کشورهای پیشرفته، تأمین کننده ۳۵ تا ۴۰ درصد از کالریها بوسیله چربی و ۴۷ درصد از کربوهیدرات و ۱۶ درصد از پروتئین می باشد. در یک رژیم پایین آورنده کلسترول، درصد کالریهای ناشی از چربی کاهش می یابد، در حالیکه درصد کالریهای ناشی از کربوهیدرات افزایش یافته و پروتئین به صورت ثابت باقی می ماند.

• راهنمایی هایی جهت کاهش کلسترول خون



• تغییرات ویژه

- کمتر از ۳۰ درصد انرژی روزانه از چربی ها تامین شود.
- کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه از چربی های اشباع شده تامین شود
- بیش از ۱۰ درصد انرژی روزانه از چربی های اشباع نشده تامین شود.
- حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد انرژی روزانه باید از چربی های اشباع نشده با یک باند مضاعف تامین گردد.

- روزانه کمتر از ۳۰۰ میلی گرم کلسترول مصرف شود.

- بین ۵۰ تا ۶۰ درصد انرژی روزانه از کربوهیدرات تأمین گردد.

- انرژی دریافتی به گونه‌ای تنظیم شود که به وزن ایده‌آل به دست آید.

درصد انرژی کل روزانه حاصل از چربی را می‌توان از معادله زیر به دست آورد.

• درصد انرژی حاصل از چربی

$9 \times \text{کل چربی (گرم)} = \text{کل انرژی حاصل از چربی}$

به عبارت دیگر نیاز روزانه به انرژی ۲۰۰۰ کالری است، ۳۰ درصد انرژی کل روزانه حاصل از چربی برابر با ۶۰۰ کالری یا ۶۷ گرم چربی خواهد بود.

باید بخاطر داشت که لازم نیست همه مواد غذایی که مصرف می‌شود کمتر از ۳۰ درصد انرژی آن از چربی حاصل شود، بلکه باید تعادلی در مصرف

غذاهایی که چربی بالا و یا چربی پایین دارند ایجاد شود.

اختلاف بین دو رژیم غذایی بالا بسیار ناچیز است ولی این تغییرات در کاهش میزان کلسترول خون حائز اهمیت هستند. همه این تغییرات جزئی

بهبودی زیادی در وضعیت کلسترول خون پدید می‌آورند.

• بررسی موردی وضعیت تغذیه

خانمی ۲۶ ساله با ۱۵۸ سانتی متر و وزن ۶۵ کیلو گرم اظهار می دارد که مدتی است که مشکل بینایی پیدا کرده است . زیر پلک ومخاط او هم

بی رنگ شده است وحالت ضعف وخستگی مداوم دارد .

کلسترول او ۳۰۰ میلیگرم در دسی لیتر است معمولاً بعد از غذا ۲-۱ عدد شیرینی مصرف می کند نان مصرفی او نان لواش معمولی است که با

جوش شیرین تهیه شده است.

نیم ساعت قبل از نهار یک لیوان چای می خورد او می گوید کره حیوانی نمیخورد وکره گیاهی مصرف می کند وروغن مصرفی او در تمامی موارد

پخت و پز روغن مایع است. او فعالیت فیزیکی برنامه ریزی شده ندارد ومی گوید در خانه زیاد دنبال بچه خود این طرف وانطرف راه می رود. او با

خوردن شیر دچار ناراحتی گوارشی می شود وبه این خاطر از مصرف لبنیات اجتناب می کند هفته ای دو بار با خانواده بیرون غذا می خورند واو

اغلب نوشابه سیاه با غذا می خورد . سبزیجات خام را بخاطر ترس از مشکلات بهداشتی از برنامه غذایی حذف کرده و بیشتر از سبزیجات پخته

استفاده می کند.

میخواهیم مشکلات تغذیه ای او را شناسایی کنیم و توصیه های تغذیه ای لازم را انجام دهیم.

(۱) او دچار اضافه وزن است.

مجدور قد/ وزن=BMI

BMI=۲۶

• راه حل:

- حذف شیرینی بعد از غذا

- برنامه ریزی برای فعالیت فیزیکی غیر از فعالیت در خانه

- استفاده کمتر از غذاهای بیرون

- استفاده از دوغ به جای نوشابه

(۲) او دچار کم خونی فقر آهن است.

• راه حل:

- عدم مصرف چای یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا

- عدم مصرف نان تهیه شده با جوش شیرین ومصرف نانی که خمیرش ورآمده

- مصرف منبع حاوی ویتامین ث همراه با غذا

- مصرف مکمل آهن

(۳) فعالیت فیزیکی ندارد.

▪ راه حل:

- برنامه ریزی جهت انجام فعالیت های ورزشی مثل نیم ساعت پیاده روی در روز ۵ بار در هفته
(۴) دریافت کلسیم او ناکافی است

▪ راه حل:

- مصرف روزانه ۲-۳ واحد شیر و لبنیات
- برای عدم تحمل شیراز مقدار کم شروع و به تدریج مقدار آن را افزایش دهد.
- از نوشابه گازدار سیاه اجتناب کند
(۵) دریافت ویتامین آ او کم است.

▪ راه حل:

- مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین آمثل هویج وکاهو و کلم
- افزایش مصرف میوه ها و سبزیها
- در صورت لزوم استفاده از مکمل ویتامین آ
(۶) روغن استفاده از روغن مصرفی او نامناسب است
▪ راه حل:

- از روغن مایع برای روی غذا استفاده شود.
- از روغن مخصوص سرخ کردن برای سرخ کردن و تفت دادن استفاده شود.
- روغن جامد از رژیم غذایی حذف شود.
(۷) دریافت فیبر و ویتامینها در او ناکافی است

▪ راه حل:

- افزایش دریافت میوه و سبزی : مصرف سالاد قبل و حین مصرف غذا، مصرف سبزی خوردن همراه غذا
- مصرف نان سبوس دار
- مصرف میوه با پوست
(۸) کلسترول خون او بالاست.

▪ راه حل:

- کاهش دریافت غذاهای پر کلسترول مثل جگر، گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، کله پاچه و...
- انجام ورزش منظم
- افزایش دریافت فیبرها

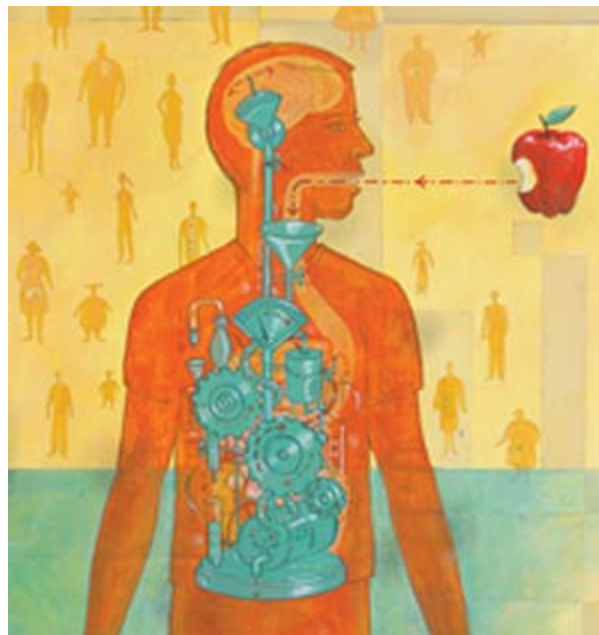
منبع : پزشک آن لاین

<http://vista.ir/?view=article&id=347788>



چگونه تغذیه بهتری داشته باشیم؟

در یک رژیم مناسب، هیچ چیز کاملاً ممنوع نمی شود. طبیعت ممکن است شما را به سوی چاق شدن هدایت کند. اما شما می توانید آن را تحت کنترل درآورید. تحقیقات جدید نشان می دهد که شما چگونه با اعتدال غذا بخورید.



- مواد خوراکی فیبر دار:

خوراکی های خام، بخصوص آنها که از نظر فیبر غنی هستند، می توانند نقش هورمون را در بدن شبیه سازی کنند و به شما این احساس را بدهند که سیر شده اید.

- مسواک زدن دندانها:

بعد از خوردن یک بستنی، مسواک بزنید. با اینکار شما مقداری از طعم بستنی که در دهان مانده را از بین برده اید و می توانید در برابر خوردن شیرینی بیشتر مقاومت کنید.

- ثابت قدم باشید!

حتماً صبحانه بخورید و وعده های غذایی تان را از قبل برنامه ریزی کرده و به آن پایبند باشید. داشتن یک برنامه منظم، سطح هورمونها را ثابت نگه می دارد و از میل ناگهانی شما برای غذا خوردن جلوگیری می کند.

- با آرامش غذا بخورید.

مدت زمان معینی لازم است تا مغز تغییر حجم معده را متوجه شود. اگر آهسته غذا بخورید، به مغز کمک میکنید تا این تغییر را دریابد در نتیجه شما بیش از حد غذا نخواهید خورد.

- کربوهیدرات ها

از مصرف کربوهیدرات ها خود داری کنید، آنها شما را گرسنه تر می کنند. طرز عملکرد آنها اینگونه است که وقتی شما مقداری کربوهیدرات مصرف می کنید، بدن بجای سوزاندن کربوهیدرات، انرژی اش را از طریق سوختن چربیها بدست می آورد. این زمانی اتفاق می افتد که کبد چربی ذخیره شده اش را تبدیل به مواد شیمیایی به نام کتون تبدیل می کند که برای سوخت بدن استفاده می شود.

رژیم غذایی خود را به آرامی دنبال کنید. زیرا عادت کردن به رژیم غذایی که عناصر مهمی از هرم تغذیه را محدود می کند، سخت خواهد بود.

- کنترل وعده های غذایی:

در یک رژیم مناسب، هیچ چیز کاملاً ممنوع نمی شود. اما همه چیز باید با کنترل و اعتدال صرف شود.

- طرز عملکرد:

وعده های غذایی کوچک تر، یعنی دریافت کالری کمتر، و در این صورت چربی کمتری ذخیره خواهد شد. در یک جدول اولویت بندی شده، یک وعده غذایی با ارزش، شامل همه نوع غذا اما با محدودیت و مصرف روزانه کمتر است. برای از دست دادن نیم کیلوگرم از وزن بدن در طول یک هفته، شما باید روزی ۵۰۰ کالری کمتر مصرف کنید.

تا حد امکان گوشت نخورید، از خوردن چربیها و کربوهیدراتهای ساده مانند شکر و الکل نیز خودداری کنید.

- طرز عملکرد:

با داشتن نه کالری در هر گرم، چربی دوبرابر از کربوهیدراتها و پروتئین چگال تر است. بنابراین فردی که تحت رژیم است، می تواند همان مقدار غذا را بخورد و وزن نیز کم کند، اما در صورتیکه از چربی کمتری استفاده کند. تمرکز رژیم بر کربوهیدرات های پیچیده مانند حبوبات و دانه های روغنی نیز به تثبیت قندخون کمک می کند و استفاده بیشتر از سبزیجات و فیبرها به احساس سیر شدن در شما کمک خواهد کرد.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=108272>

چگونه چاقی موضعی را از بین ببریم؟

▪ این سؤال بسیاری از افراد، چه لاغر و چه چاق است که؛

آیا می توان چربی قسمت خاصی از بدن را کاهش داد؟

پاسخ خیر است. شما نمی توانید با رژیم لاغری، تصمیم بگیرید که قسمت خاصی از بدنتان را لاغر کنید. هر رژیمی را که رعایت کنید یا هر نوع ورزشی را که انجام دهید، این بدن شما است که تصمیم می گیرد چربی کدام قسمت از بدن را بسوزاند. حتی با ورزش هم، فقط عضلات اندام خاصی از بدن پرورش می یابد ولی چربی آن منطقه نمی سوزد.

▪ چگونه چربی اضافی ران ها را از بین ببریم؟

هر یک از ما دارای ساختار بدنی خاصی هستیم و در اثر اضافه شدن وزن، چربی در مناطق خاصی از بدن ما انباشته می شود و تنها راه تغییر حجم چربی در یک منطقه خاص مثل ران ها، تغییر عادات غذایی است. با رعایت یک « رژیم لاغری اصولی و علمی» چربی بدن می سوزد. این رژیم لاغری، یک رژیم کلی برای تمام بدن است نه فقط برای یک قسمت از آن. اگر چربی در منطقه ران جمع شده باشد با اجرای رژیم لاغری به مرور ران ها متناسب می شوند. ولی انجام این امر در یک شب امکان پذیر نیست. پس فردی که رژیم لاغری می گیرد، باید صبر و حوصله فراوانی داشته باشد. یک رژیم

متعادل و مناسب رژیمی است که مقادیر بالایی میوه و سبزی و کربوهیدرات های پیچیده داشته باشد ومقدار چربی آن کم باشد و نیاز پروتئین بدن را تأمین کند.

تنها راه غیر رژیمی بر طرف کردن چربی ران، لیپوساکشن (برداشتن چربی اضافی بدن با عمل جراحی) است که علاوه بر مشکلات و هزینه فراوان، اثرش بسیار موقتی است و با پرخوری، ران ها مجدداً به حالت اولیه باز می گردند.

در مورد ورزش هم باید بگوییم که هیچ نوع ورزش خاصی وجود ندارد که چربی منطقه خاصی از بدن را از بین ببرد، بلکه عضلات آن قسمت را قوی می کند.

▪ چگونه از شر این چربی ها خلاص شویم؟

یک شروع خوب برای این کار، دقت در میزان مصرف چربی ها و قندها است. خیلی از افراد بر این عقیده اند که ما خیلی کم چربی مصرف می کنیم ولی حقیقت امر این است که بدون اینکه خودشان احساس کنند، خیلی بیشتر از نیازشان چربی مصرف می کنند. چون بسیاری از چربی های دریافتی ما در غذا مخفی است و ما متوجه نمی شویم که مقدار زیادی چربی مصرف کرده ایم.

مثلاً سس موجود در ساندویچ حداقل ۸ گرم چربی دارد یا یک مشت بادام زمینی ۲۶ گرم چربی دارد یا یک فنجان شیر معمولی ۷ گرم چربی دارد. پس ما چربی را مصرف می کنیم بدون آنکه خودمان متوجه شویم.

ولی منظور ما این نیست که شیر و بادام زمینی را که دارای فواید زیادی هستند، مصرف نکنید.



بلکه بایستی به مقدار کافی و لازم از این دو ماده غذایی و سایر خوراکی ها دریافت کنید. به این صورت که اگر در معرض چاقی هستید از لبنیات کم چربی (حداقل ۳ لیوان در روز) و نیز آجیل به مقدار حساب شده استفاده کنید.

و در نهایت؛

برای آنکه اندامی متناسب داشته باشیم، همیشه باید مراقب آنچه که می خوریم باشیم و به طور منظم ورزش و نرمش کنیم.

پس بطور خلاصه می توان گفت:

اجرای یک رژیم متعادل، انجام تمرینات ورزشی ملایم و داشتن صبر و حوصله فراوان، به شما کمک می کند که اندام خوش فرم و متناسبی داشته باشید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=103992>

vista.ir
Online Classified Service

چگونه چربی خود را بسوزانیم؟

شاید هر ماه مطالب بسیاری را در ارتباط با انواع روشهای کم کردن چربی بدن یا مبارزه با آن در مجلات و سایر منابع مربوط بخوانید. ولی چیزی که مهم است، داشتن يك برنامه مناسب تغذیه ورزش توام با یکدیگر می باشد که به شما امکان رسیدن به نتایج مفید در سلامتی و نیز داشتن عضلات ساخته شده و کارآمد را می دهد.

در اینجا قصد داریم شما را از شیوه مذکور با خبر سازیم. با رعایت نکته به نکته موارد آن زودتر از آنچه فکر می کنید، بدنی سالم و ساخته شده را خواهید یافت. چنانچه برخی از موارد را فراموش کردید، نگران نباشید. تنها کار هر روزتان را به پایان برسانید در انجام موارد مذکور در این روش که در اختیارتان گذاشته می شود، از خود پشتکار نشان دهید. مطمئن باشید فردا نیز می توانید کوتاهی امروز را در مورد يك یادو نکته از موارد روش مذکور را تلافی بکنید. برنامه طرح شده شامل يك برنامه ریزی مشخص ۲۴ ساعته مربوط به روش آب کردن چربی و داشتن سلامت می باشد.

• ۷ صبح :



پس از يك خواب نیرو بخش در سراسر شب، از جا برخیزید. صبح خود را با نوشیدن ۱۲ اونس (هر ۸ اونس يك لیوان) آب آغاز کنید.

نوشیدن آب در طول روز علاوه بر داشتن مزایای فوق العاده در بدن و حفظ سلامت آن، از بروز گرسنگی و به اصلاح ضعف رفتن دل در بین وعده های غذایی جلوگیری می کند. نیز مصرف H2O موجب افزایش تمرکز شما در فکر کردن و بهبود و روش عملکرد شما می شود. بنابراین زود بلند شده و آب فراوان بنوشید.

• ۱۵. ۷ صبح:

برای مدت ۳۰ دقیقه يك ورزش مناسب بدنسازی را انجام دهید. این انتخاب می تواند مربوط به يك وسیله تمرین در خانه یا دوچرخه سواری شاید بیرون از خانه و یا دویدن باشد. يك تحقیق در سوئیس نشان داده است که چنانچه شما صبح زود قبل از خوردن صبحانه به ورزش بپردازید، چربی بیشتری آب می کنید تا اینکه قبل از آن بخواهید صبحانه بخورید. يك ورزش صبحگاهی قادر است متابولیسم بدن شما را برای تمام روز قوی نگه دارد.

۸۰ صبح:

صبحانه ای غنی از پروتئین سبک، کربوهیدرات های پیچیده و فیبر مصرف کنید. برای مثال املت شامل ۳ سفیده تخم مرغ و يك زرده، يك لیوان کوچک آب پرتقال و يك کاسه کشمش یا سوپ جو (Oatmeal).

تحقیقات به وضوح نشان داده اند کسانی که يك صبحانه سالم و متوازن در صبح ها مصرف می کنند، از دیدگاه علمی چربی کمتری در بدن خود پرورش می دهند. نیز مشخص شده است که مواد خوراکی قندی یا شکر مثل: نان روغنی شیرین یا شیرینی های مختلف مخصوصاً دانمارکی، تنها موجب بروز احساس خستگی و کسالت در شما در طول روز خواهند شد. مصرف دوز مناسبی از پروتئین موجب خواهد شد که قند خون شما در طول صبح تا ظهر ثابت باقی مانده و بنابراین، هیچگونه احساس گرسنگی یا ضعف رفتن دل به شما دست نخواهد داد. از مولتی ویتامین که شامل آنتی اکسیدان هایی مانند: ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم است، در مواردی که تحت رژیم هستید، می توانید استفاده کنید.

اگر مایل باشید، می توانید از يك فنجان قهوه از صافی رد شده بدون شیر چربی دار استفاده کنید. ولی از يك دستگاه سازنده کاپوچینو یا پرس های مخصوص آن که فرانسوی هستند، استفاده نکنید، چرا که موجب خواهند شد، ترکیبات روغن غنی از کلسترول از آن تراوش کرده و وارد بدن شما شوند، بهتر از آن مصرف يك فنجان چای سبز است. تحقیقات سوئیسی نشان داده است که چای سبز دارای ترکیبات کافئین و مواد شیمیایی به نام Catechin- Polyphenols (پلی فنل های کاتچین) موجب يك تقویت سبک در متابولیسم بدن می شوند. در نتیجه، بدن شما کالری بیشتر و درصد بیشتری از چربی ها را می سوزاند. از طرف دیگر این مواد شیمیایی دارای ترکیبات آنتی اکسیدان قوی هستند که باعث به حداقل رسیدن مقدار رادیکال های آزاد صدمه زننده ای می شوند که در اثر تمرینات ورزشی حاصل می شوند. از طرف دیگر، ترکیبات کافئین چای سبز بسیار کمتر از همان مقدار قهوه می باشند. در هر صورت چه همراه با قهوه و چه همراه با چای، نوشیدن يك لیوان دیگر آب را فراموش نکنید.

۱۰۰ صبح:

زمان استراحت و نوشیدن قهوه. مخصوصاً اگر شغل شما پشت میز نشینی است، در اطراف قدم زده و حرکات کششی انجام دهید. يك سیب به همراه کمی کره پسته شام یا بادام کاملاً طبیعی بخورید و تا به عنوان يك خوراک کم کالری و مقوی به همراه مصرف سایر مواد فیبری و پروتئین دار بدن شما را تقویت کند. این وعده سبک و کم کالری موجب خواهد شد تا زمان ناهار سطح انرژی و قند خون بدن شما درصد نرمال باقی بماند. نیز عمل متابولیسم را از کند و آهسته شدن محافظت می کند که موجب کم شدن مستمر چربی خواهد شد. فنجان دیگری چای سبز ترکیبات کافئین سلامت کننده بدن را تقویت می کند.

۳۰، ۱۲ بعد از ظهر:

برای غذا خوردن اقدام کنید. غذای خود را با يك سوپ سبک (بدون خامه یا چربی زیاد) آغاز کنید که يك ماده غذایی پر حجم بوده موجب خواهد شد، اکثر افراد احساس کامل خوردن و تکمیل بودن بکنند.

در مطالعه ای که در دانشگاه Penn state انجام شد، نشان داده شد که افرادی که غذای خود را با سوپ برنج و مرغ آغاز می کنند ۱۰۰ کالری کمتری از آنهایی که سایر پیش غذاها را مصرف می کنند، دریافت می کنند. يك وعده ناهاری مناسب و عالی می تواند سوپ به همراه مرغ، لوبیا، سبزیجات و پنیر کم چربی باشد. لوبیا يك منبع غذایی کاهش دهنده تقریبی وزن می باشد. آنها از جذب چربی جلوگیری کرده، کلسترول خون را کاهش داده و احساس سیر شدن و کامل بودن غذا را بوجود می آورند. همچنین شامل آنتی اکسیدان ها انواع ویتامین B و مواد معدنی می باشند. جدا از مصرف چپیس های سرخ شده مضر که معمولاً کنار غذا و همراه با آن مصرف می کنند، پرهیز کنید.

۳۰ بعد از ظهر:

طبیعی است که ممکن است در هنگام بعد از ظهر کاهش سطوح انرژی در بدن پدید آید. ولی باید دانست که مصرف يك وعده نشاسته دار، آن را بدتر خواهد کرد. به جای آن می توان از يك اونس دانه های روغنی (گردو و فندق بادام و...) بدون نمک استفاده کرد این دانه ها سرشار از پروتئین هستند و نیز چربی سالم را دارا هستند.

نیز به شما کمک می کنند، بدون احساس خواب آلودگی کار را دنبال کنید. مطالعه انجام شده در دانشگاه Purdue نشان داد که خوردن دانه های روغنی مخصوصاً بادام زمینی به مردم کمک می کند تا احساس سیری را همراه داشته باشند و به علاوه ماهیچه های عضلانی بهتری نسبت به دیگران کسب کنید.

▪ ۲۵. ۵ بعداز ظهر:

تنفس عمیق کرده و با نوشیدن يك نوشیدنی ورزش غنی از نظر ترکیبات هیدرات کریں بدن خود را تقویت کنید.

▪ ۳۰. ۵ بعد از ظهر:

پس از کار، به يك باشگاه ورزشی برای انجام يك جلسه Weighlifting مراجعه کنید. این ورزش موجب مصرف کالری ها، افزایش متابولیسم بدن و کمک به ماهیچه ها در جذب کالری های اضافی برای هر چه حجیم تر شدن و قوی تر شدن می شود. تنها ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش مذکور برای ۳ بار در هفته در ابتدا برای شما کفایت می کند تا بدنتان به شکل مناسب و مطلوب شما در آید و چنانچه ورزش نمی کنید و مراجعه به باشگاه ندارید، تنها همان ورزش منظم مربوط به کم کردن وزن خود را پیگیری کنید. تا البته نه به اندازه ورزش باشگاهی ولی به حد نیاز شما موجب تحریک متابولیسم بدنتان شده و به رشد ماهیچه ها و عضلات کمک کند حجم فراوان و مناسبی آب بنوشید. نیز بعد از گذشت نیم ساعت از ورزش خود، يك وعده سرشار از پروتئین و هیدرات کریں مصرف کنید تا انرژی لازم را تأمین کند. این کار کمکی برای بدن شما در مصرف مواد غذایی مورد نیاز و جذب ماکزیمم آنها می باشد که موجب می شود بتوانید در کنار ورزش و سلامت، عضلات خوبی را نیز پرورش دهید.

▪ ۳۰. ۷ عصر:

برای شام، ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم ماهی سرخ شده، يك غذای سرشار از مواد پروتئینی با کیفیت بالا و اسیدهای چرب را به کار ببرید که به قلب شما و جلوگیری از التهابات و انسداد در رگ ها کمک فراوانی می کند. وعده مناسب و حجیمی از سبزیجات را در کنار سالاد با ترکیبات کم چرب و شامل کلم بروکلی، و نصف سیب زمینی شیرین و سایر ترکیبات مصرف کنید، تا به این وسیله فیبرهای مورد نیاز بدنتان را از طریق سبزیجات جذب کنید. نان و Pasta مصرف کنید همچنین، تا زمانی که حس سیری کامل نداشتید، از غذا دست بکشید. یعنی به محض احساس کامل شدن فراموش کنید که مادران در مورد پاك کردن بشقاب غذا چه چیزهایی گفته است.

▪ ۱۰ شب:

اگر از جمله کسانی هستید که قبل از خواب دوست دارند چیزی بخورند، يك فنجان شیر بدون چربی یا ماست کم شکر مصرف کنید. حقه «شیرگرم» برای خواباندن بسیاری از مردم، کارایی دارد. چرا که پروتئین و کلسیم هر دو طبق تحقیقات به عنوان عامل «خواب آور» شناخته شده اند. تحقیقات مواد غذایی در دانشگاه Tennessees نشان داد که مردانی که مواد غذایی سرشار از کلسیم مصرف می کنند. بسیار کمتر از مردان دیگر در معرض چاق شدن مفرط قرار دارند. چرا که مواد معدنی موجب کم شدن مقدار سطوح هورمون های کاهش دهنده شکست چربی می شوند. پس چربی ها راحت تر در فقدان هورمون ها شکسته شده و چاقی کمتر ایجاد خواهد شد.

▪ ۴۵. ۱ شب:

برای داشتن يك خواب خوب دیگر به رختخواب بروید. چرا که سیستم endocrine هورمون های تنظیم کننده چربی را در طول خواب تولید کرده و موجب رشد بیشتر عضلات و تحت کنترل داشتن وزن بدن می شود. راحت و آسوده بخوابید تا در مورد سلامت هر چه بیشتر، عضلات قوی تر و بدن زیباتر خواب ببینید و از آن لذت ببرید.

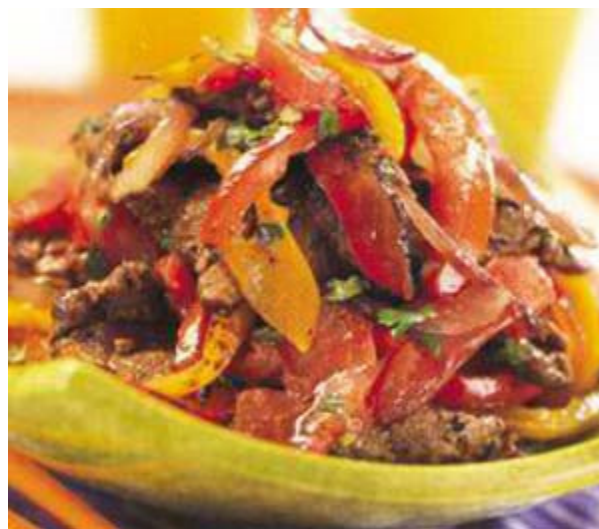
منبع : پایگاه میوه و سبزی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=80974>

چگونه در میدان کم کردن وزن پیروز شویم؟

برای کم کردن وزن ابتدا باید بدانید که چربی‌های رژیمی در کجا مخفی شده‌اند، نیازی به حذف همه چربیها از رژیم غذایی نیست باچربی کمتر این کار بهتر انجام می‌شود و شما هنوز می‌توانید اجازه دهید غذایان طعم خود را همچنان حفظ کند.

چربیهای زاید باعث چاقی می‌شوند زیرا خیلی بیشتر از آن مقداری است که برای رشد، فعالیت بدنی و سوخت و ساز به آن نیاز داریم. تنها راه کم کردن وزن، کم کردن کالری است تا چربی زاید بدن آب شود و میان آنچه می‌خورید و آنچه مصرف می‌شود تعادل برقرار شود. بسیاری از افرادی که اضافه وزن دارند متقاعد شده‌اند که سوخت و ساز در بدن آنها بطور مختل صورت می‌گیرد، اما مطالعات نشان می‌دهد که علت چاقی به ندرت يك اختلال متابوليك محسوب می‌شود.



برخی از متخصصان باور دارند که ژن‌ها تنها در يك چهارم تا يك سوم اضافه وزن موثرند و عوامل محیطی مثل غذا، نوشیدنی و تمرینات ورزشی هنوز هم نقش موثری در اضافه و یا کم شدن وزن دارند.

کم کردن سریع وزن به معنای آب شدن چربی‌های بدن نیست، بلکه این کاهش سریع می‌تواند به علت از دست دادن آب بدن و یا حتی عضلات باشد. وزنی که به سرعت کم شده باشد به سرعت هم برمی‌گردد و اغلب ۳ تا ۴ پوند هم بیشتر از وزن اولیه می‌شود.

تغییرات در روش غذا خوردن و انجام تمرینات ورزشی از نکاتی است که همیشه باید در صدر قرار گیرد و باید بطور مستمر به آنها پرداخت و استمرار آن تنها به مدت سه روز، سه ماه و یا سه سال نباشد.

برای بدست آوردن وزن دلخواه باید مصرف شکر را کم کرد. این ماده، مستقیماً به چربی‌های بدن افزوده نمی‌شود ولی معمولاً همراه با غذاهای پرچرب استفاده می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد که رژیم‌های لاغری سفت و سخت منجر به زیاده روی در مصرف غذاهای پرچرب می‌شود. اما خوردن غذاهایی مثل سیب زمینی، نان، غلات و حبوبات و همچنین مصرف زیاد میوه‌ها و سبزیها برای رژیم لاغری بهتر است.

خوردن نان با فیبر بالا و همچنین میوه‌های فیبر دار به جای نوشیدن آب آنها حس گرسنگی را بهتر ارضا می‌کند.

بسیاری از غذاهای کربوهیدرات دار همراه با چربی مصرف می‌شوند اما طعم دهنده‌های فراوانی به غیر از چربی هم وجود دارند، فقط با به کار بردن کمی تخیل می‌توانید به مزه غذایان کمی روح بدهید.

نان را درون فر برشته کنید و یا نان برشته را بطور تازه از نانواپی بخرید تا طعم و مزه جذاب آن حفظ شود.

نان پیتزا و لواش را با سالاد یا هوموس (نوعی چاشنی) و تابولی (نوعی خوراک عربی) و یا ترکیبات دیگر غذایی امتحان کنید.

به جای کره بر روی سیب زمینی‌ها مقداری ماست با مخلوطی از سبزی‌های تازه خرد شده بگذارید و به جای برنج سرخ شده از برنج بخار پز شده استفاده کنید.

برای خمیرها سسی متشکل از مقدار کمی روغن زیتون و ترکیبات کم چربی مثل گوجه فرنگی، قارچ، بادمجان، پیاز، سیر، سبزی، غذاهای دریایی، سینه مرغ و یا گوشت استخوانی درست کنید.

میوه تازه را در فصل خودش میل کنید و یا اینکه می‌توانید به جای اضافه کردن بستنی و یا خامه به آنها ماست اضافه کنید تا خوش طعم‌تر شوند. رژیم‌های سفت و سخت مدت زمان زیادی دوام نمی‌آورند، جدای از مشکلی که در سازگار کردن خود با آنها داریم مصرف پایین کربوهیدرات‌ها باعث کم شدن آب بدن و نسوج ماهیچه‌ای می‌شود و به این علت میزان مصرف انرژی بدن را کاهش می‌دهد.

اگر شما سعی دارید که يك رژیم کم کالری را دنبال کنید بدن شما هم مصرف انرژی خود را کم می‌کند و نهایتاً رژیم خنثی می‌شود.

کم خوری و داشتن مقدار کمی انرژی احساس بدی به شما می‌دهد، اگر می‌خواهید چربی بدن را از دست بدهید، فقط میزان مصرف چربی خود را ۳۰ تا ۴۰ گرم در روز محدود کنید.

سس‌ها و چاشنی‌های سالاد یکی از بهترین چربی‌های خوراکی و ابتدایی‌ترین علل چاقی در زنان ۱۹ تا ۵۰ سال است.

علاوه بر این غذاهای آماده از چربی بیشتری برخوردار هستند و یکی از عوامل موثر در چاقی هستند.

خوراک گوشت که با پنیر پوشیده شده و چاشنی‌های پرچربی که برای نرم و مطبوع کردن به غذایمان اضافه می‌کنیم تا راحت‌تر از گلویمان پایین رود از جمله مواردی هستند که چربی خود را پنهان می‌کنند.

از دیگر غذاهای پرچرب می‌توان از مارگارین، چیپس، دونات (نوعی پیراشکی) کلوچه، شکلات و دیگر انواع شیرینی، پنیر، کیک، خمیر، و سس‌های خامه‌ای نام برد.

اینکه مصرف میان وعده‌ها باعث اضافه وزن می‌شود یا خیر بحث برانگیز است. هنگامی که به فردی يك وعده غذایی را به عنوان میان وعده بدهید، بدن این فرد کالری بیشتری از آن غذا را می‌سوزاند.

اما عملاً مردم میان وعده را به عنوان چیزی مضاف بر وعده غذایی معمولی خود می‌خورند و این خود یکی از منابع پرچربی و کالری می‌شود.

اگر از خوردن چاشنی‌هایی که بر روی نان مالیده می‌شوند صرف نظر کنید، خودتان را از ۱۶ گرم چربی در روز نجات داده اید. برای عادت کردن به پرهیز از این نوع غذاها حدود يك هفته و یا بیشتر زمان نیاز دارید.

روشهای موثر در موفقیت آمیز بودن يك رژیم غذایی، خوردن غذاهای خانگی، جداکردن چربی گوشت قرمز و مرغ، مصرف ماست و شیر کم چرب و يك تصمیم سریع برای حذف غذاهای آماده در برنامه غذایی تان است.

در حال حاضر يك آمریکایی ۴۶ درصد از بودجه غذایی خود را صرف خرید غذا از بیرون خانه می‌کند.

تمام غذاهای سرخ شده مقدار چربی به خود جذب می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد، سیب زمینی‌هایی که در حرارت ۳۵۶ درجه فارنهایت بطور کامل سرخ شدند حتی ۳۰ درصد روغن کمتری نسبت به غذاهایی که در درجه حرارت پایین پخته شدند جذب کردند.

برای طعم و مزه دادن به غذاها می‌توان از موادی مثل گیاهان معطر، ادویه، سیر و فلفل که هیچ نوع چربی در خود ندارند استفاده کرد.

منبع : روزنامه حمایت

<http://vista.ir/?view=article&id=228779>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه رژیم لاغری بگیریم

همانطور که می‌دانید، مشکل تغذیه ای امروز مردم جامعه ما چاقی است که در میان قشر جوان و حتی کودکان ما نیز سیر صعودی پیدا کرده است. از این رو، استفاده از رژیم های لاغری گوناگون جان تازه ای یافته است. از سوی دیگر، بیشتر افرادی که به مطب متخصصان تغذیه مراجعه می کنند، بعد از امتحان کردن رژیم های لاغری رنگارنگ و روش های عجیب و غریب به یک رژیم لاغری اصولی روی می آورند. به این دلیل است که میزان نتیجه گیری و سرعت لاغر شدن آنها با هم



تفاوت پیدا می کند. از این رو توصیه می شود، افراد کاهش وزن شان را به هیچ عنوان با یکدیگر مقایسه نکنند، زیرا این تفاوت داشتن ها، به طور کامل



طبیعی است.

افراد قبل از شروع رژیم لاغری شان باید بدانند که بدن آنها مانند یک قلم می ماند.

همانطور که همه ما می دانیم اگر روزانه ۵ تومان وارد قلم کنیم بعد از مدتی مقداری پول در آن جمع می شود. بدن ما نیز به همین ترتیب است. اگر حتی ۵۰ کالری بیش از نیاز روزانه دریافت شود، می تواند به بافت چربی افزوده گردد و چاقی را به همراه داشته باشد. به طور کلی، چاقی یک مشکل خزنده بوده و با گذشت زمان طولانی ایجاد می شود. به این ترتیب که اگر فرد فقط ۱۰۰ کالری که معادل ۱۰ تا ۱۱ پادام، یک و نیم کف دست نان یا یک لیوان شیر است، بیشتر از نیاز دریافت کند، در هر روز ۱۰ گرم به وزنش افزوده شده و در سال به سه کیلوگرم خواهد رسید و بعد از ۵ سال با ۱۰ کیلوگرم وزن اضافی رو به رو خواهد شد. پس چاقی یک روزه ایجاد نشده که یک روزه هم درمان شود.

مهم ترین نکته ای که افراد باید در حین پیروی از برنامه غذایی جدیدشان به آن آگاه باشند، آن است که در طول رژیم گرفتن، عادت های غذایی نادرست خود را اصلاح کنند، زیرا در صورت عدم تغییر به محض قطع رژیم کم کالری، دوباره به همان وضعیت قبلی بخواهند گشت و چاقی دوباره آغاز خواهد شد که این بار مشکل تر از قبل برطرف می شود.

نکته دیگر آن است که عده ای تصور می کنند که میوه چاق کننده نیست یا گوشت انرژی ندارد، در حالی که حتی یک عدد سیب متوسط ۶۰ کالری انرژی دارد و اگر همین ۶۰ کالری مازاد بر انرژی مورد نیاز دریافت شود، می تواند چاقی را به همراه داشته باشد. از این رو خوردن میوه هم به طور آزاد می تواند زمینه ساز بروز چاقی را فراهم آورد، پس بدانید که خوردن هر یک از مواد غذایی اندازه ای دارد.

منبع : روزنامه ایران ورزشی

<http://vista.ir/?view=article&id=105292>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه کمتر بخوریم

برای جلوگیری از افزایش وزن ، باید کمتر بخورید و بیشتر فعالیت کنید. در واقع شما باید کالری مازادی که به بدنتان می رسد را با ورزش و فعالیت بسوزانید.

رعایت نکات زیر کمک زیادی به شما می کند:

(۱) یک هدف و برنامه بلندمدت و منطقی برای کاهش وزن خود انتخاب کنید، مثلا تصمیم بگیرید هفته ای نیم کیلو از وزن خود بکاهید البته با به اندازه خوردن و ورزش کردن.

(۲) بکشید میزان هر وعده غذایان را کمتر و از نشاسته و چربی کمتری



استفاده کنید.

(۳) به هیچ وجه غذا را به طور کامل از رژیم خود حذف نکنید.

(۴) از مواد غذایی کم کالری و البته مغذی مانند انواع سبزیهای خام و میوه ها استفاده کنید.

- ۵) غذاهای سرشار از فیبر مانند نانهای سیوس دار، غلات ، حبوبات را حتما در برنامه غذایی خود قرار دهید، زیرا این مواد خود باعث سوزاندن کالری بدن می شوند.
- ۶) بکوشید تمام مواد غذایی را که در روز مصرف می کنید یادداشت کنید. این کار به شما کمک می کند عاداتهای غذایی خود را بشناسید. لطفا صادقانه برخورد کنید زیرا در غیر این صورت یک برنامه غذایی قلابی هیچ کمکی به شما نخواهد کرد.
- ۷) در رژیم غذایی خود همه انواع مواد مغذی و سالم را بگنجانید تا به سلامت خود لطمه ای وارد نکنید.
- چقدر و از چه غذایی بخورم تا وزنم را کنترل کنم؟
 - میوه و سبزیها : ۵ بار در روز شامل میوه و سبزیهای تازه یا کنسروی و خشک
 - نان و غلات: ۵ بار در روز، شامل انواع نان سیوس دار، کیکها و بیسکویت های کم چربی و غلات
 - لبنیات: ۲ بار در روز، برای زنان باردار و شیرده بیش از ۳ بار در روز
 - گوشت قرمز و سفید: ۲ تا ۳ بار در روز شامل برشهای کوچک ماهی ، مرغ بدون پوست و تخم مرغ
 - مواردی که باید میزان مصرف آنها را کاهش دهید:
 - شیرینی ها، تنقلات مانند چیپس ، پاپ کورن ، سس سالاد، کره و روغن جامد.
- پس از کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل باید بکوشید برای حفظ سلامت و زیبایی اندام ، وزن خود را کنترل کنید. کار سختی است ، اما محال نیست.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6735>

vista.ir
Online Classified Service

چگونه لاغر شویم!

می‌خواهیم به اختصار چند نمونه از غذاهایی که مصرفشان در وعده غذایی شام می‌تواند انرژی کافی را تامین نموده و عوارض چندانی را همچون سنگینی و نفخ شکمی و افزایش چربی‌خون به دنبال نداشته باشد خدمتتان معرفی‌نماییم.

- سالاد با روغن زیتون کم و آب لیمو با یک تادو عدد تخم مرغ آب پز.
- یک یا دو میوه خام و چند میوه خشک مثل خرما، انجیر.
- یک چهارم لیتر شیرکم چربی همراه دودعد خرما.
- چهار تا پنج برش کدوی آب پز یا (کم سرخ‌شده و تفت داده شده) همراه ماست کم چربی
- مرغ آب پز شده بدون چربی همراه هویج آب پز شده بدون نان و برنج.
- یک تا دو عدد سیب زمینی آب پز متوسط بدون نمک و ماده چربی دار (مانند سس مایونز).



• اسفناج آب پز به اضافه ماست بدون چربی



منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=75091>

vista.ir
Online Classified Service

چگونه لاغر شویم؟

اگر عزمتمان را جزم کردید لاغر شوید، باید علاوه بر کم کردن کالری غذاهای مصرفی با ورزش های متنوع نیز مقداری از کالری هارا بسوزانید.

پیاده روی برای یک زمان معین و در یک فاصله معین پس از چند روز خسته کننده می شود ، سعی کنید به ورزش خود تنوع دهید.

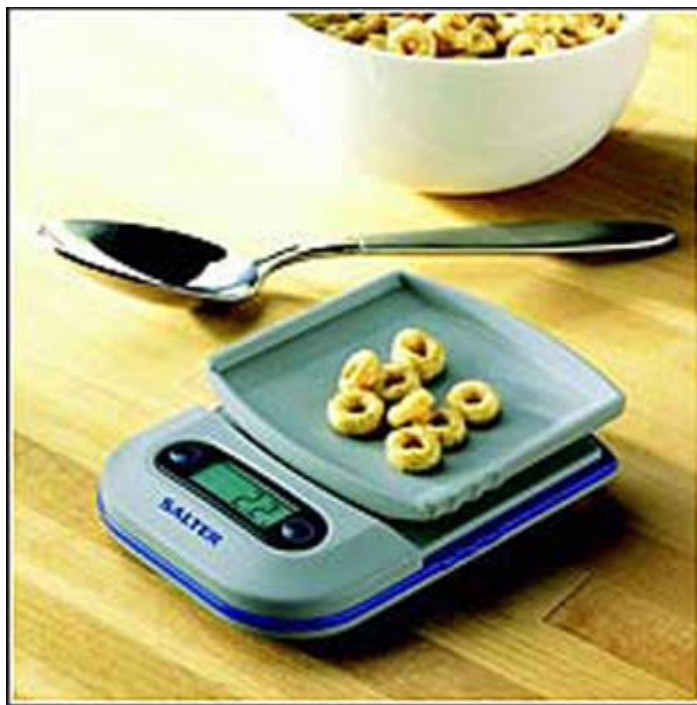
می توانید پس از هر ۵ دقیقه پیاده روی ، یک دقیقه بدوید و حتی می توانید سرعت آن را هم در هر دوره کم و زیاد کنید.

البته اگر برای ورزش شنا را ترجیح می دهید، می توانید نوع شنا و سرعت آن را تغییر دهید.

باورنکردنی مشکل است ولی با در دست گرفتن یک توپ کوچک انعطاف پذیر و فشار دادن آن در طول روز نیز می توانید کالری بسوزانید.

همچنین باید آب بیشتری بنوشید و در فضای باز ورزش کنید.

شاید این به علت هوای آزاد یا تابش خورشید باشد که در بیرون



خانه انرژی بیشتری برای ورزش کردن پیدا می کنیم و کالری بیشتری می سوزانیم .

مصرف ادویه نیز برای سوزاندن کالری مفید است زیرا ادویه موجب افزایش متابولیسم بدن می شود.

نوشیدن چای سبز و قهوه نیز به شما در این راه کمک می کند.

همچنین به جای سه وعده غذایی سنگین در روز آن را به پنج وعده تقسیم کننده ولی حجم آن را کم کنید و مصرف پرتین را غافل نشوید.

و اینکه در تمام مدت به خود انرژی دهید که " می توانید " .

• چگونه بخوریم که لاغر بمانیم؟!

محققان علوم تغذیه به این نتیجه دست یافتند که بهترین راه برای کاهش وزن، رعایت رژیم غذایی مناسب بدون ترک و نخوردن مواد غذایی دلخواه فرد است. بسیاری از افراد چاق به هنگام مراجعه به پزشک تغذیه از این ناراحت هستند که مبادا از خوردن مواد غذایی دلخواه خودشان منع شوند. از این رو اکثر این دسته از افراد از مراجعه به پزشک صرفنظر می کنند. اما باید این نکته را متذکر شد که امروزه با به کارگیری روش های مناسب درمان چاقی، می توان خورد و لاغر شد.

بهترین راه مصرف مواد غذایی کم کالری و کم چرب و استفاده از مواد مغذی جایگزین است. بسیاری از غذاهای پرکالری که امروزه مورد مصرف قرار می گیرند شامل: انواع چیپس ها، بیسکویت ها و چوب شور و کراکرها هستند و مصرف زیاد این مواد، سبب چاقی می شود. از این رو پزشکان و متخصصان توصیه می کنند، حداقل امکان از این مواد غذایی کمتر استفاده شده و پس از خوردن غذاهای اصلی آنها را مصرف کنیم. بهتر است از انواع سوپ ها و سبزیجات پخته و یا خام در رژیم غذایی روزانه استفاده شود، چرا که آب موجود در این غذاها، چربی های زاید و موجود در دیگر غذاها را از بین می برد و حلال آنها است. مصرف آبگوشت و یا سالاد از هرنوع سبزی که مورد رضایت و میل مصرف کننده باشد به عنوان پیش غذا بهترین راه لاغر شدن است

• ازروغن ماهی برای کاهش وزن کمک بگیرید

بررسی دانشمندان استرالیایی نشان می دهد اسیدهای چرب موجود در ماهی که تاثیر پیری را بر مغز انسان کاهش می دهند، چنانچه درکنار ورزش متعادل مصرف شوند به کاهش وزن هم کمک می کنند.

این پژوهشگران معتقدند امگا سه موجود در روغن ماهی جریان خون به عضلات را هنگام ورزش بهبود میبخشد و به سوزاندن چربی کمک می کند

• سالاد بخورید چاق نشوید

کارشناسان امور تغذیه، خوردن سالاد کم کالری پیش از غذا و نان سیوس دار را برای جلوگیری از چاقی توصیه می کنند.

سالاد کم کالری سالاد بدون سس است، سالاد همراه با سس ۴۰۰ کالری چربی دارد که کالری آن ۱۷ درصد بیش از غذای اصلی است.

به گفته پژوهشگران، سالادها با طعم های مختلف را باید با نوعی چربی زودهضم خورد تا مواد معدنی سالاد جذب بدن شود و روغن زیتون گزینه مناسبی است.

بسیاری بر این باورند که اگر سالاد زیاد بخورند، چاق می شوند، در حالی که سالاد بدون سس برای کم کردن اشتها غذای بسیار مناسب و سالمی است.

پژوهشگران اعلام کردند: سالادهایی که با آغوره، سرکه و آلبیمو طعم می گیرد، سالم ترین و مغذی ترین نوع سالاد است.

این طعم ها سبب جذب بیشتر مواد ویتامینی و پروتئینی موجود در مخلفات سالاد مانند کاهو، هویج، گوجه، نخودفرنگی و خیار می شود.

سس های موجود با طعم های مختلف علاوه بر چاقی کاذب سبب تنگی شریان ها، بیماری های معده و پوستی می شود حتی خوردن بسیاری از آنها در سالن های غذاخوری مسمومیت های غذایی به همراه می آورد.

• چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟

رژیم های متفاوت به منظور کاهش وزن تاثیرات متفاوتی را نیز بر روی افراد مختلف دارند. شما تنها در صورتی قادر خواهید بود وزن خود را کاهش دهید که از رژیم هایی استفاده کنید که همراه با نرمش و ورزش بوده و در برابر تغییرات زندگی روزمره، انعطاف پذیری داشته باشند.

• آیا فرمول خاصی وجود دارد؟

دیده میشود که در دوره های مختلف، رژیم های متفاوتی مد می شوند و وعده کاهش وزن های چشمگیری را به مردم می دهند، اما متأسفانه اغلب این نوع رژیم ها جز اینکه مردم را در نا امیدی رها کنند، چیز دیگری در بر ندارند. خیلی سخت می توان گفت که کاهش وزن یک فرمول خاص دارد. به عبارت دیگر نمی توان ادعا کرد که یک رژیم غذایی خاص وجود دارد که با به کارگیری آن تمام افراد می توانند وزن خود را کاهش دهند، باید توجه داشت که هر کس نیازمند رژیم غذایی مطابق با عملکرد بدن خودش است.

برای بدست آوردن بهترین نتیجه باید توجه خود را بر روی استراتژی هایی که مختص بدنتان است، متمرکز کنید. در حله اول می بایست پاسخ سوالات زیر را مشخص کنید: علت چاقی چیست؟ میزان جدیت مشکل شما در چه حدی است؟

و آیا این امکان وجود دارد که مشکلات دیگری را برای سلامتی در کنار خود به وجود آورد؟(مثل دیابت، فشار خون و یا افسردگی). پزشکانی که بیماری چاقی را در راس مطالعات خود قرار داده اند، به این نتیجه دست پیدا کرده اند که با طرح ریزی درمان های متناوب حول محور فاکتورهای ذکر

شده، بیماران شانس زیادی را برای کاهش وزن پیدا کرده و همچنین می توانند وزن خود را تا مدت ها در همان حد نگه دارند.

- یا کمتر بخورید یا ورزش کنید

کسی که از کودکی دچار چاقی مزمن بوده و پدر و مادر او هم چاق بوده اند، از نظر ژنتیکی، زمینه برای چاقی او کاملاً مهیا است و کمتر اتفاق می افتد که بتواند با رژیم غذایی و یا رفتن به باشگاه ورزشی وزن خود را کاهش دهد. این افراد باید تحت نظارت مستقیم پزشک قرار بگیرند و با انکا به راهکارهای پزشکی از قبیل داروی های کاهش وزن و یا جراحی معده، وزن خود را پایین بیاورند.

از سوی دیگر افرادی که تنها به دلیل عوامل زیست محیطی، چاق شده اند، می توانند با انکا به رژیم های غذایی مناسب و ورزش و نرمش، وزن خود را کاهش دهند. اما متأسفانه این روزها اغلب افراد معمولاً تحت تأثیر شدید غذاهایی با کالری بالا قرار دارند و همچنین وقت کافی برای رفتن به باشگاه ورزشی را نیز ندارند. اگر شما هم در یک چنین موقعیتی قرار گرفته اید، نا امید نباشید، این شانس وجود دارد که از طریق برنامه ها و دستوراتی که با رضایت آنها را می پذیرید، شیوه غذا خوردن خود را تغییر داده و ورزش کردن را در برنامه هفتگی خود بگنجانید.

کلید دست آوردهای اصولی برای کاهش وزن، همگی به این نقطه ختم می شوند که بدن باید تعادل انرژی خود را حفظ کند. به همین دلیل برای لاغر شدن باید کاری کنید که بدنتان انرژی (کالری) بیشتری، نسبت به مقداری که جذب می کند، مصرف می کند.

تحقیقات اخیر دپارتمان کشاورزی آمریکا در زمینه کاهش وزن به این نتیجه دست پیدا کرده اند که بهترین رژیم های غذایی آنهایی هستند که میزان کالری جذب شده را در افراد چاق به پایین ترین میزان خود کاهش می دهند. به عبارت دیگر برای کاهش وزن شما باید میزان انرژی جذب شده بدن از میزان انرژی مصرفی کمتر باشد. برای ثابت نگه داشتن وزن نیز باید میزان انرژی مصرفی و انرژی ذخیره شده یکسان باشند. اگر میزان انرژی گرفته شده بیش از انرژی مصرفی باشد، فرایند افزایش وزن از نو شروع می شود.

- برنامه های مختلف غذایی

در جستجو برای انتخاب یک رژیم غذایی مناسب به طور حتم با انواع و اقسام مختلفی از برنامه ها غذایی مواجه خواهید شد و این امر انتخاب را برای ما اندکی دچار مشکل می کند. برخی از برنامه ها نسبت به بقیه دارای برتری های بیشتری هستند.

دپارتمان کشاورزی آمریکا بر این باور است که اگرچه بسیاری از رژیم های غذایی به شما کمک می کنند تا وزن خود را کاهش دهید، اما آن دسته از برنامه هایی که بر روی مصرف متعادل گروه های مختلف غذایی تأکید دارند، از نظر مواد مغذی و ویتامین ها غنی تر هستند و برای استفاده در دراز مدت مفید تر خواهند بود؛ و اگر می خواهید برای مدت زمان طولانی وزن خود را ثابت نگه دارید بهتر است از آنها استفاده کنید.

به علاوه تحقیقات نشان می دهند که اگر وعده های غذایی زیاد باشند، اما در هر وعده میزان کالری جذب شده کنترل شده باشد و بتوانید برای مدت زمان مقتضی آنرا اجرا کنید به راحتی نتیجه مثبت خواهید گرفت. اگر بتوانید در برنامه روزانه خود وقتی را به تمرین های ورزشی و نرمش نیز اختصاص دهید بسیار موثر هستند.

انجام چنین تغییراتی آنقدرها هم که به نظر می رسد، ساده نیستند؛ اما اگر این اراده را داشته باشید که طبق آنها عمل کنید می توانید به میزان قابل توجهی از وزن خود را کاهش دهید و می توانید برای مدت زمان یکسال و حتی بیشتر وزن خود را ثابت نگه دارید. اغلب در چند ماه اول افراد ۱۰٪ از کل وزن بدن خود را از دست می دهند و پس از آن مجدداً مقداری وزن اضافه می کنند. دلیل این افزایش وزن ناگهانی، تأثیرات "بازگرداننده بدن" است.

عکس العمل طبیعی بدن در مقابل از دست دادن وزن این است که کاری کند تا وزن بدن را ثابت نگه دارد؛ این امر را از طریق راههای مختلف نظیر کند کردن متابولیسم بدن و یا افزایش اشتها جبران می کند. اما همواره به خاطر داشته باشید که حتی اگر نتوانستید به میزان وزن دلخواه خود دست پیدا کنید به هر حال هر میزان وزنی که کاهش دهید به شما کمک می کند تا سلامت خود را حفظ کرده و بهتر بتوانید از بیماری های وابسته به چاقی جلوگیری نمایید.

از نظر علمی ثابت شده است که استفاده از رژیم های غذای که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند و همچنین نرمش های مکرر نه تنها از بروز چاقی جلوگیری می کنند، بلکه از ابتلا به بیماری هایی نظیر سرطان و بیماری های قلبی- عروقی نیز پیشگیری می کنند.

دانشمندان در دانشگاه پزشکی هاروارد پرسشنامه ای را برای تشخیص دلیل اصلی چاقی با هدف دست یابی به درمانی موثر برای افراد چاق، تهیه کردند. در این امتحان که "دلیل چاقی" را مبنای پرسش ها قرار داده بودند، کسب اطلاع می کردند از اینکه دلیل چاقی آیا به صورت ارثی و ژنتیک به آنها منتقل شده و یا به دلیل مسائل محیطی ایجاد شده است.

همچنین پژوهشگران در سوالات خود به دنبال این بودند که آیا دلایل روانشناسی و اجتماعی نیز می توانند نقشی را در چاقی بازی کنند یا خیر. سپس بعد از پاسخ دادن به این سوالات بیماران را بر حسب میزان چاقی و چربی های اضافه ذخیره شده در بدن، دسته بندی می کردند. زمانی که شما متوجه دلایل چاقی و میزان شدت بیماری می شوید، می توانید از نکات زیر استفاده کنید تا متوجه شوید که کدامیک از دست آوردها بیش از سایرین به درد شما می خورند، برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد هر یک گزینه ها می توانید به صفحه های بعد مراجعه کنید.

• اگر چاقی اساساً ژنتیکی باشد

هر چند شما پیش زمینه مستعدی از نظر ژنتیکی برای چاقی داشته باشید، باز هم فاکتورهای محیطی نقش بسیار مهمی را در این زمینه بازی می کنند. این دلایل می توانند شامل موارد زیر باشند: مصرف غذاهایی با کالری بالا، شغل های بی تحرک، و یا شرایط حرفه ای که به گونه ای سبب می شوند به رستوران بروید. به طور قطع نسل پیش از شما به این اندازه چاق نبوده! به خاطر اینکه بسیاری از دلایل چاقی از جمله رستوران هایی که غذاهای با کالری بالا ارایه می کنند (fast food) تا به اندازه امروز رایج نبوده اند.

هر زمان که اراده کنید می توانید جلوی پیشرفت دلایل محیطی را بگیرید. به این منظور می توانید از غذاهایی با کالری پایین استفاده کنید، تحرک فیزیکی خود را افزایش دهید، و از نظر روان شناسی رفتار خود را طوری تعدیل کنید که همواره خود را مجبور به انجام چنین کارهایی نمایید. اگر به تنهایی از پس چنین کاری بر نمی آید و نمی توانید مطابق برنامه پیش روید، بهتر است از یک مشاور یا متخصص سلامتی یا سایر افرادی که می توانند کنترل شما را به عهده بگیرند، کمک بخواهید.

چنین کمک هایی از ارزش بسیار زیادی برخوردار هستند، چراکه موقعیت هایی که ممکن است در خوردن زیاده روی کنید را به شما یادوری کرده و همواره تشویقات می کنند تا مسیری که در پیش گرفته اید را به پایان برسانید.

• عوامل روانشناختی

اگر به دلیل استرس و یا افسردگی به پرخوری روی آورده اید و یا اصلاً به این دلیل که چاق هستید زیاد می خورید و تصور می کنید که دیگر کار از کار گذشته و هیچ یک از تلاش های شما در این زمینه نتیجه نخواهند داد، پیش از اینکه رژیم غذایی را شروع کنید، ابتدا باید تکلیفات را با این موضوع روشن کنید. با یک روان درمانگر برای مشاوره و یا تجویز دارو مشورت کنید. برخی از داروهای ضد افسردگی نظیر پروزاک و ولترین معمولاً برای افراد افسرده چاق تجویز می شوند چرا که حداقل برای مدت زمان کوتاه، می توانند وزن بدن بیمار را اندکی کاهش دهند.

زمانیکه افسردگی و اضطراب شما بهبود یافت، می توانید رژیم غذای مبنی بر کاهش وزن را شروع کنید. از یک فرد کارآمد و یا متخصص تغذیه کمک بگیرید تا برنامه اختصاصی مخصوص بدنتان را به شما ارایه کند، تا از آن طریق بتوانید عادات غذایی گذشته خود را فراموش کنید، طبق برنامه های جدید غذا بخورید، برنامه ورزش داشته باشید، و برخی رفتارهای نامناسب خود را کنار بگذارید.

یک برنامه گروهی و یا شخصی مانند "مراقب افزایش وزن خود باشید" و سایر برنامه های کاهش وزن، می توانند به منزله نقطه امیدی برای شما محسوب شده و تشویقات کند تا وزن خود را کاهش دهید. همزمان در مورد مشکلات اجتماعی خود نیز می توانید با یک روانشناس مشورت کنید. اگر به تنهایی قادر به کاهش وزن نیستید، لازم است تا یک متخصص تغذیه را ملاقات کنید و در مورد کیس خود با او مشورت کنید. پزشکی که تخصص او در زمینه بیماری چاقی باشد، می تواند با شما در مورد قرص های متفاوت کاهش وزن و حتی در صورت لزوم در مورد جراحی نیز با شما صحبت کند. او به طور حتم با یک تیم پزشکی که به احتمال زیاد شامل رژیم دهنده و مشاور نیز می باشد به سراغ شما خواهد آمد و شما در صورت نیاز می توانید از آنها نیز کمک بگیرید.

• مشکلات سلامتی وابسته به چاقی

اگر شما دچار بیماری های وابسته به چاقی هستید، مثل: دیابت و یا فشار خون بالا و یا ریسک بالایی در ابتلا به یک چنین بیماری هایی وجود دارد، باید به سرعت فکری به حال چاقی خود بکنید و وزن خود را کاهش دهید. باید از آثار و ضررهای چاقی بر روی خود آگاه شوید، با پزشک، در مورد مصرف قرص و یا جراحی مشاوره کنید، شاید او هر دو گزینه را برای شما ضروری تشخیص دهد. تحقیقات نشان می دهند که از دست دادن وزن اغلب تنها چیزی است که می تواند مشکلات جسمی وابسته به چاقی را مهار کند.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=280551>

چگونه لاغر شویم؟

امروزه به دلیل عادات غلط تغذیه ای و گسترش شهرنشینی و ... بشر با مشکلات بسیار دست به گریبان است که بیماری های تمدن نامیده می شوند. یکی از آنها چاقی است که دارای علل و عوامل مختلفی بوده، ولی نوعی از آن نیز مربوط به کاهش تحرک افراد و نداشتن برنامه غذایی صحیح است.

در واقع اضافه وزن و چاقی که از مشکلات جوامع امروز به شمار می آیند، در ارتباط مستقیم با بروز بسیاری از بیماری ها از جمله : بروز فشارخون بالا، کلسترول و تری گلیسیرید خون بالا، بیماری های قلب و عروق، بیماری های تنفسی و بیماری های فرسایشی مفاصل (که به وضوح شیوع آن را در افراد چاق بیشتر می بینیم) است.



وقتی که ذخایر سلول های چربی اشباع می شود، بدن شروع به افزایش تعداد سلول های چربی می کند که تعداد این سلول ها هیچ گاه کم نخواهد شد؛ بنابراین لاغر شدن در این حالت بسیار دشوار است.

۸۰ درصد افرادی که به بیماری قند یا دیابت غیروابسته به انسولین مبتلا می شوند چاق هستند. بروز انواعی از سرطان ها نیز در هر دو جنس ارتباط مستقیمی با چاقی دارد، به عنوان مثال در مردان چاق امکان ابتلا به سرطان پروستات و سرطان های دستگاه گوارش و در خانم های چاق سرطان سینه و رحم در مقایسه با سایر افراد بیشتر است.

همچنین بسیاری از بیماری های روانی در نتیجه چاقی عارض می شود تا جایی که یکی از دلایل عمده ابتلا به افسردگی (که شیوع آن در خانم ها بیشتر است) چاقی عنوان شده است. در تمام موارد بالا کاهش وزن در بهبود علائم بیماری نتایج مثبتی را در پی داشته است. به عنوان مثال کاهش حتی ۵ کیلوگرم از وزن نقش بسزایی در کاهش کلسترول و تری گلیسیرید دارد.

• تعریف چاقی

به طور کلی چاقی عبارت است از عدم تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی، که با ذخیره بیش از حد چربی نمایان می شود. در حقیقت برای تجمع چربی در بدن هیچ ظرفیت محدود و معینی وجود ندارد و وقتی که ذخایر سلول های چربی اشباع می شود (هر سلول چربی قادر به ذخیره کردن ؟ میکروگرم چربی است) بدن شروع به افزایش تعداد سلول های چربی می کند که تعداد سلول ها هیچ گاه کم نخواهد شد، بلکه فقط پُر و خالی می شوند.

به همین دلیل لاغر شدن فردی که فقط ظرفیت سلول هایش افزایش یافته است، یعنی از چربی اشباع شده است خیلی ساده تر است از کسی که تعداد سلول های چربی در بدن او اضافه شده است.

جالب است بدانید که نه تنها مقدار چاقی بلکه محل توزیع و تجمع چربی در بدن نیز می تواند در مشخص کردن خطر ابتلا به بیماری های وابسته به چاقی مؤثر باشد.

• انواع چاقی :

(۱) نوعی از آن چربی زیرپوستی در ناحیه تنه یا شکم جمع می شود که به آن چاقی آندروئید یا چاقی مردانه می گویند و نام دیگر آن "چاقی

سیب شکل" است.

۲) نوع دوم چاقی، چربی زیرپوستی در ناحیه باسن و ران به مقدار زیاد تجمع می یابد که به آن چاقی ژینوئید یا چاقی زنانه می گویند و نام دیگر آن "چاقی گلابی شکل" است.

چاقی مردانه با افزایش خطر فشارخون بال ا، بیماری های قلب و عروق و دیابت غیروابسته به انسولین ارتباط دارد.

وزن ایده آل عبارت است از وزنی که در این حالت، شرایط ابتلا به بیماری ها وجود ندارد، چه بیماری های وابسته به چاقی و چه اختلالات ناشی از لاغری بیش از حد (مانند سرگیجه، ضعف جسمانی و ریزش مو) و در این وضعیت حداکثر طول عمر برای افراد پیش بینی می شود. این وزن را اصطلاحاً وزن سالم بدن می گویند.

• وزن ایده آل ؛

وزنی است که فرد در آن احساس سلامتی کند و دچار بیماری های ناشی از چاقی یا لاغری نباشد.

از آنجایی که هر کدام از افراد جامعه در شرایط خاص از نظر تفاوت های فردی نظیر سن، جنس، قد، مراحل رشد و بلوغ، وراثت و... قرار دارند، وزن ایده آل نیز برای هر فرد نسبت به شرایط مخصوص همان فرد در نظر گرفته می شود و به طور قطع نمی توان گفت وزن خاصی وزن ایده آل است. در حقیقت تعیین وزن ایده آل با روش های مختلفی انجام می پذیرد که یکی از این روش ها استفاده از جداول معروف متروپلین است.

روش دیگر استفاده از نمایه توده بدن یا BMI (BODY MASS INDEX) است. نمایه توده بدن را با یک محاسبه ساده ریاضی می توان به دست آورد:

نمایه توده بدن برابر است با وزن برحسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور طول قد بر حسب واحد متر.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=289580>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه می توانم وزنم را افزایش دهم؟

ما همیشه فکر می کنیم چاقی ، مشکلی است که بر طرف کردن آن سخت است در صورتی که بسیاری از افراد مبتلا به لاغری هستند و افزایش وزن برای آنها مشکل تر از کاهش وزن یک فرد چاق است!

هر کسی با مشخصات فیزیولوژیکی که دارد. در یک محدوده وزنی ، سالم است. اگر چاق تر از آن شود دچار اضافه وزن شده و در معرض ابتلا به بیماری های مزمن قرار می گیرد ؛ اما کمبود وزن هم خطرناک است. هر چه وزن فرد با حد پایین سلامتی فاصله بیشتری داشته باشد ، خطر ابتلا به بیماری هایی که موجب مرگ زودرس می شود ، بیشتر است. او توان کافی برای انجام فعالیت های روزانه را ندارد و بیشتر اوقات احساس ضعف می کند.

وزن ایده آل ، براساس قد و سن یک فرد و شرایط جسمی او محاسبه می



شود. او در این وزن نه لاغر و نه چاق و از اندام متوسطی برخوردار است.

هدف کلی رژیم های چاقی و لاغری ، رسیدن به این وزن ایده آل است که فرد ، با داشتن آن از سلامتی کامل برخوردار می باشد. برای رسیدن به وزن ایده آل مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید.

مشکلاتی چون پرکاری تیروئید و اختلالات هورمونی ، ناراحتی روحی که تاثیر مستقیم بر غذاخوردن فرد دارد و تنهایی ، همه می توانند دلایل تاثیرگذاری باشند وجود انگل در روده ها و یا بیماری های عفونی دوره ای هم دلایل دیگری برای لاغری مفرط است. با شناسایی دلیل خیلی راحت تر می توان برای حل این مساله اقدام کرد. در این صورت راه درمان را می شناسیم و موانع را یکی یکی از سر راه برمی داریم.

برای مثال شما در دانشگاهی تحصیل می کنید که مجبور هستید دور از خانه و تنها باشید. غذای دانشگاه را دوست ندارید و حوصله غذا درست کردن هم ندارید اصلا حوصله غذا خوردن هم ندارید هر دفعه که به خانه می روید مادرتان از لاغر شدن روز به روز شما شکایت می کند.

خودتان هم احساس می کنید ریزش موهایتان خیلی زیاد شده... تا این که یک روز از ضعف و معده درد شدید به پزشک مراجعه می کنید دکتر داروهای مناسب درمان التهاب معده را به شما داده و به متخصص تغذیه شما را ارجاع می دهد. مشکل شما تنهایی است. شما به کمک مشاور راه مناسبی می یابید تا دوستان جدیدی پیدا کنید و مشاور تغذیه نیز یک برنامه غذایی صحیح به شما ارائه می دهد. پس از ۳ ماه سلامتی کامل خود را به دست می آورید. پس بهتر است اول دلایل لاغری را پیدا کنیم.

قدم بعدی ، برنامه غذایی درست است. اگر احساس می کنید که لاغر هستید و نیاز دارید چند کیلوگرمی اضافه کنید. راه حل این نیست که فقط به خوردن غذاهای پرچرب و شیرین اقدام کنید.

با چنین راه حلی فقط چربی های ذخیره ای بدنتان را افزایش داده اید. برای افزایش وزن بایستی همیشه عضلات خود را افزایش دهید نه چربی بدنتان را. برای تولید ماهیچه ، بایستی یک برنامه ورزشی منظم را شروع کنید. حتما به یک کلاس ورزشی بروید و سعی کنید ورزش های مخصوص برای کاهش وزن را یاد بگیرید که در عین حال عضلات بازوها و پاهایتان را قوی تر کند.

وقتی ورزش می کنید، اشتهايتان زیاد می شود و در این صورت نیازتان به مواد مغذی تامین خواهد شد. برای ساخت نیم کیلوگرم ماهیچه در هفته ، روزانه ۱۵ گرم پروتئین اضافی لازم است و نیازی نیست تا پرخوری کنید. بدین طریق عضلات بیشتر از چربی های بدن افزایش می یابند. برای شروع یک برنامه ورزشی منظم هیچ وقت دیر نیست. از همین حالا می توانید شروع کنید.

افرادی که کمبود وزن دارند ، ضعیف و نحیف به نظر می آیند که به دلیل کمبود عضلات است نه چربی بدن. مشکلاتی چون پرکاری تیروئید و اختلالات هورمونی ، ناراحتی روحی که تاثیر مستقیم بر غذاخوردن فرد دارد و تنهایی ، همه می توانند دلایل تاثیرگذاری باشند وجود انگل در روده ها و یا بیماری های عفونی دوره ای هم دلایل دیگری برای لاغری مفرط است.

اگر فعالیت شما کم باشد ، به مرور توده عضلانی تان را از دست می دهید تا جایی که قادر نخواهید بود کارهای روزمره خود مثل بالا رفتن از پله ، بلند شدن از صندلی و... را انجام دهید چون عضلاتتان به اندازه کافی قوی نیستند تا وزن شما را جابه جا کنند.

اگر لاغر هستید، هرگز سعی نکنید چربی خود را افزایش دهید. کسانی که اضافه وزن دارند، حجم عضلات ضعیفشان دو برابر است و مجبورند روزانه بیشتر از ۱۰ یا ۲۰ کیلو چربی اضافی را با خود جابه جا کنند. وقتی به طور مرتب و روزانه ورزش کنید و مقدار عضلات خود را افزایش دهید ، اشتهايتان نیز افزایش می یابد و بدون این که متوجه شوید ، بیشتر از قبل خواهید خورد. ورزشکاران حرفه ای و بدنسازان برای تامین نیازهای انرژی شان ، روزانه مقادیر زیادی غذا مصرف می کنند. به عنوان مثال جداول تمرینات ورزشی فوتبالیست ها ، دارای هر نوع ماده غذایی به مقدار فراوان است.

اگر در اثر بیماری کوتاه مدت (نه طولانی) ، مقدار زیادی از وزن خود را از دست دادید ، نگران نباشید. زیرا به تدریج و بعد از رفع بیماری ، اشتهايتان به غذا بهبود خواهد یافت و بدون پرخوری ، به وزن طبیعی خود بازخواهید گشت. اما اگر بدون علت ، وزنتان به مقدار زیادی کاهش یافت ، آن را جدی بگیرید و حتما به یک متخصص تغذیه یا پزشک مربوطه مراجعه کنید و مشکل خود را با او در میان بگذارید. مرحله اول با انجام فعالیت های ورزشی و نرمش های منظم ، نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و این ۲ حسن دارد. اول این که: اشتها ي شما به غذا خوردن بیشتر می شود و احساس کسالت شما از بین می رود. دوم این که: غذایی که می خورید در بدن شما ، صرف ساخته شدن عضلات می شود. کم تحرکی موجب تحلیل عضلات شده و در این صورت فرد حتی قدرت ندارد فعالیت های روزمره مثل بالا و پایین رفتن از پله را انجام دهد ، اضافه کردن چربی به این بدن ضعیف هیچ فایده ای نخواهد داشت. یک فرد مسن و فرتوت عضلات تحلیل رفته ای دارد، اما فرد مسن و چاق با فعالیت کم و همان میزان

عضله ، باید وزنی حدود دو برابر را حمل کند...

مرحله دوم افزایش انرژی دریافتی است. یک زن جوان و سالم روزانه به ۲۰۰۰ کیلو کالری و یک مرد جوان و سالم به ۲۳۰۰ کیلوکالری انرژی نیاز دارد. یک برنامه غذایی تامین کننده ۲۰۰۰ کالری ، به شرح زیر است:

- صبحانه ساعت ۷ صبح: ۱ لیوان شیر پرچرب + ۶۰ گرم غلات صبحانه ویتامینه + ۲ قاشق چایخوری عسل که به شیر و غلات اضافه شود.
- ساعت ۱۰: یک لقمه نان و پنیر که به اندازه ۲ کف دست نان و ۲۰ گرم پنیر (۱ قوطی کبریت) و ۱ عدد گردو است: میان وعده مناسبی در بین کار یا زنگ تفریح کلاس خواهد بود.
- نهار ساعت ۱۲: زرشک پلو و مرغ که برنج آن ۱۵ قاشق است و با یک قاشق غذاخوری روغن مایع پخته شده ، مرغ به اندازه ۱۳۰ گرم گوشت داشته باشد (یک ران کامل)، به علاوه ۱ کاسه ماست پرچرب (۲۴۰ سی سی)، ۲ عدد خیار و یک گوجه ریز شده به عنوان سالاد در کنار غذا با یک قاشق مرباخوری سس مایونز و ۱ قاشق مرباخوری روغن زیتون.
- عصرانه ساعت ۴ ، چای و یک عدد شیرینی یا ۳ تا ۴ بیسکویت ترد.
- ساعت ۶: ۱ لیوان آب میوه طبیعی یا یک عدد میوه.
- شام ساعت ۸،۵: یک آش استثنایی ، دارای ۱ لیوان حبوبات پخته + ۳۰ گرم گوشت + نصف لیوان سبزیجات پخته + نصف لیوان رشته پخته. (این چیزی است که شما باید بخورید و می توانید مقادیر آن را به تعداد افراد خانواده چند برابر کنید.) با ماکارونی دارای نصف لیوان ماکارونی پخته ، ۶۰ گرم گوشت چرخ کرده + یک سالاد کاهوی استثنایی ، دارای ۱ لیوان کاهو، خیار و گوجه فرنگی ریز شده که نصف لیوان لوبیا سفید پخته نیز به آن اضافه شده است. (برای شام دو انتخاب دارید هرکدام را که دوست دارید بخورید)
- قبل از خواب : یک عدد میوه. یک رژیم غذایی مناسب برای کسی که قصد دارد وزنش را افزایش دهد باید به گونه ای باشد که از همه گروههای غذایی به اندازه مورد نیاز میل کند و سعی نماید در هر وعده ، از همه گروهها بخورد - نان و غلات ، میوه ها، سبزی ها، گوشت و حبوبات ، شیر و لبنیات - مثلاً ناهار تنها نان و یک تکه کباب نخورد ، بلکه به همراه آن سبزی یا سالاد و ماست یا دوغ میل کند.
- نکاتی که باید رعایت شود...

۱) برنامه غذایی یک روزتان را با ذکر ساعت بنویسید و آن را با برنامه غذایی که داده شده است تطبیق دهید. چقدر کمتر می خورید؟ فاصله غذاهایتان چقدر است؟ سعی کنید هیچ وعده ای را حذف نکنید. هیچ کاری مهمتر از سلامتی تان نیست پس خودتان را عادت دهید سر ساعت غذا بخورید.

۲) اگر واقعا نمی توانید زیاد بخورید، از مواد غذایی کم حجم و پرکالری در فواصل غذاهایتان استفاده کنید. مغزها چون فندق ، بادام و گردو خوراکی هایی خوشمزه ، مفید و پرکالری هستند. چند عدد بیسکویت کرم دار ، یک تکه نان سوخاری و پنیر خامه ای یا یک بستنی میوه ای خامه دار ، انتخاب های خوبی هستند.

۳) اگر استخوان بندی ظریفی دارید ، لازم نیست سعی کنید حتما به وزن ایده آل برسید و خودتان را آزار دهید ، حتی اگر در محدوده سلامتی هم باشید برای شما خوب است. سلامتی گرانباترین گوهرهاست که خداوند آن را با سخاوت تمام در اختیارمان قرار داده پس در حفظ آن کوشا باشیم.

منبع : سایت جامعه پزشکان ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=292193>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه وزن خود را اضافه کنیم



آیا هرچه می خورید، باز لاغر باقی می ماند؟

فکر می کنید که همه چیزهای چاق کننده مثل چربیها و شیرینی زیاد، گالن گالن شیر، خامه و هر چه که فکر میکنید وزنتان را بالا میبرد میخورید اما هیچ اتفاق تازه ای برایتان رخ نمی دهد؟! و هنوز هم مثل چوب هاکی باریک و لاغر هستید؟! خب بهتر است که ناامید نباشید. اضافه شدن وزن شما اصلا غیر ممکن نیست! اما به خاطر داشته باشید باید برای این کار هدفمند و با انگیزه باشید و فقط به اضافه شدن چربی بدنتان فکر نکنید بلکه به سلامتی خودتان نیز بیاندیشید. برای این کار باید نکاتی را در مورد فیزیک بدنتان بدانید!

• عوامل وراثتی شما

ژنتیک و وراثت نقش مهمی را در قالب و شکل بدن شما ایفا می کند و این مساله هم کاملا ارثی است. به این معنی که اگر والدینتان لاغر باشند بدن شما هم اصولاً به همین ترتیب قالبی مشابه آنها خواهد داشت و باید برای اینکه از این وضعیت خارج شوید تلاش زیادی بکنید! مرحله بعدی شیوه زندگی شما است که نقش مهمی در فرم بدنی شما خواهد داشت. اگر زندگیتان مرتب در تنش و جنب و جوش می گذرد هرگز نباید به طور مرتب از بلغور یا خوراکی های از این قبیل استفاده کنید چرا که متاسفانه نا خواسته وزن خود را از دست می دهید! اگر فرد بی قرار و البته پر تحرکی هستید و برایتان ریلکس و آرام بودن غیر ممکن است با مشکلات زیادی در این راه روبرو خواهید شد. مردمی که بی قرار و پر جنب و جوشند بالغ بر ۷۰۰ کالری در روز می سوزانند و این به اندازه دو بسته شکلات است!

• رژیم شما

مهمترین مساله در رابطه با اضافه کردن وزن این است که شما به طریق مناسب و اصولی این کار را انجام دهید! ماهیچه بهتر از چربی به درد شما می خورد. اگر می خواهید وزنتان بالا برود نیاز به این دارید که بیش از آنچه کالری میسوزانید، کالری دریافت کنید. بهترین منبع کالری کربو هیدراتها هستند که باید سعی کنید حداقل ۷۰ درصد کالری جذب شده از کربوهیدراتها مانند سیب زمینی، برنج و ماکارانی را ذخیره کنید. ۱۵ درصد کالری مورد نیاز بدنتان باید از پروتئینها و باقی از چربیها تامین شود.

• نکات مفید

- دفترچه ای روزانه برای سیستم غذاییتان تهیه کنید و در طول هفته ها برنامه غذایی روزانه تان را یادداشت کنید.
- تلاش کنید به جای آنکه هر روز ۳ وعده مفصل غذا بخورید دفعات غذا خوردنتان را افزایش دهید.
- وعده های غذاییتان را کالری دار تر کنید به عنوان مثال یک برش تست پر کالری برای صبحانه بخورید، به جای آب پرتغال آب انگور بنوشید. شیر قهوه را با هم مخلوط کنید و بخورید. برنج و ماکارانی را در برنامه غذاییتان قرار دهید. سالاد با سسهای مختلف بخورید و دسر را به خاطر بسپارید!
- در وعده های غذاییتان از خشکبار، دانه های روغنی و کشمش، پودینگهای برنج، انواع ماستهای چرب، غلات مختلف با شیر، شیرهای پر چرب، بیسکویتهای کالری دار، پنیر میوه و بسته های کوچک شکلات استفاده کنید!
- خوردن نوشیدنی های بدون کالری را متوقف کنید. چیزهایی شامل سوداهای رژیمی، قهوه و چایی. به جای آن از شیر خامه یا شیر چرب (که دارای کالری هستند نه چربی اضافه) استفاده کنید.
- عادت کنید تا در غذاییتان از موادی با کالری بالا استفاده کنید. هر وعده غذاییتان باید شامل سیب زمینی، برنج، ماکارانی نان و حبوبات باشد، میوه، سبزی و منابع پروتئینی مانند مرغ، گوشت قرمز، ماهی، کره بادام زمینی، تخم مرغ و پنیر را نیز فراموش نکنید!

• تمرینات هر روزه

ورزشهای هر روزه و فعالیتهای بدنی مرتب به شما کمک خواهد کرد تا ماهیچه هایتان تقویت شود و چربی اضافه نداشته باشد. به دست آوردن اضافه وزن از طرق مناسب باید به شما کمک کند تا استخوانهایتان نیز قوی و محکم بشود.

فعالتهای هر روزه به مدت ۳۰ دقیقه و ۵ روز در هفته برایتان مفید و ضروری است. می توانید در این برنامه ورزشی پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ژیمناستیک را نیز بگنجانید.

اما به یاد داشته باشید که نباید بیش از حد فعالیت کنید. اگر کسی هستید که همیشه تناسب اندام دارید هر روز زمانی را نیز به استراحت مطلق اختصاص دهید. به خاطر داشته باشید که شما باید کالری به دست بیاورید، بیش از آن چیزی که در طول انجام فعالتهای روزانه می سوزانید! بنابراین نباید بیش از حد مجاز تمرین و ورزش کنید!

• توجه: این دستورات و نکات مختص کسانی است که از سلامتی کافی برخوردارند و میخواهند وزنشان را افزایش دهند. اگر به دلایل نا معلوم و نا مشخصی وزنشان کاهش پیدا میکند باید حتما با پزشک مخصوص تغذیه مشورت کنید و تحت نظر آزمایشات پزشکی قرار بگیرید. در چنین شرایطی این اطلاعات و نکات مناسب شما نیست!

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=281113>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه وزن خود را افزایش دهیم؟

تغذیه مناسب و ورزش به افزایش وزن کمک می کند. قبل از مطالعه توصیه های موجود در این مطلب، توجه کنید که اگر به کمبود وزن جدی دچار هستید یا به دنبال یک برنامه غذایی صحیح هستید، باید به پزشک متخصص تغذیه مراجعه کنید. آنچه در اینجا خواهید خواند، تنها توصیه هایی مفید و بی ضرر برای تغییر برنامه تغذیه و فعالیت شما است نه یک دستور غذا یا رژیم. عمل کردن به نکات زیر موجب میشود به تدریج وزنشان اضافه شود، اما فراموش نکنید که اضافه شدن وزن با چاقی (انباشته شدن چربی) متفاوت است، پس داشتن یک برنامه ورزشی مناسب، به قوی شدن و شکل گیری ماهیچه ها کمک میکند و برای شما اندامی متناسب به ارمغان می آورد.

فراموش نکنید که در بعضی مناطق بدن مانند شکم، خواه ناخواه چربی اندکی جمع خواهد شد که به تدریج با ورزش و تغذیه صحیح از بین خواهد رفت.

همانطور که میدانید، اضافه کردن وزن کار آسانی نیست، به خصوص اگر

شما صاحب بدنی باشید که به طور ژنتیک لاغر است. در چنین افرادی، هضم سریع غذا موجب میشود که افزایش وزن به کندی صورت بگیرد. کلید حل مشکل، در تغییر برنامه غذایی و فعالیت بدنی است. در اینجا به ۵ نکته مهم اشاره میکنیم:

(۱) مقدار کالری مصرفی خود را در یک روز عادی اندازه بگیرید. هیچ یک از برنامه های غذایی خود را تغییر ندهید و مانند هر روز غذا میل کنید و کالری آن را محاسبه کنید. این کار، مهمترین قدم در افزایش وزن است. در ساعت مشخصی از روز (صبح یا شب) خود را وزن کنید.



۲) در روز بعد از اندازه گیری، ۵۰۰ کالری به مقدار کالری مصرفی خود اضافه کنید. برای مثال اگر شما در روز ۲۰۰۰ کالری مصرف می‌کردید، از این روز تا آخر هفته، روزی ۲۵۰۰ کالری مصرف کنید. به جای خوردن سه وعده غذای مفصل یا خرده خوری در طی روز، این میزان کالری را بین ۵ تا ۶ وعده غذا تقسیم کنید و هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار غذا میل کنید.

۳) ورزشهای وزنه برداری (از دمبلهای کوچک گرفته تا کار با دستگاههای وزنه برداری) انجام دهید. این هم یکی از مهمترین مراحل افزودن صحیح وزن است و باید به طور صحیح انجام شود. اگر فرصت ندارید که هر روز به باشگاه بروید، چند جلسه حرکات ساده و قابل انجام دادن در خانه را با مربی تمرین کنید و سپس در خانه به ورزش ادامه دهید.

۴) در پایان هفته، خود را وزن کنید. خواهید دید که در طی یک هفته در حدود یک تا یک و نیم کیلوگرم به وزن شما اضافه شده است. به این ترتیب شما در طول یک ماه بین ۴ تا ۶ کیلو سنگین تر خواهید شد.

۵) نکته مهمی که باید به آن توجه کنید این است که در بعضی مواقع، وزنه شما افزایش وزنی را نشان نخواهد داد، در چنین مواقعی باید به مقدار غذای خود بیافزایید، در نتیجه، اگر پس از دو هفته، افزایش وزن شما متوقف شد، ۲۵۰ کالری دیگر به میزان غذای روزانه خود بیافزایید. این کار را هر بار که دچار وقفه دو هفته ای شدید انجام دهید.

• چند توصیه دیگر:

۱) از چربی ها دوری کنید! هرچند که هدفتان اضافه کردن وزن است، اما قرار نیست چاق و نا متناسب شوید. پس از چپس و شیرینی، غذاهای آماده و سرخ کردنی ها دوری کنید، در عوض عادت کنید که از پروتئینهای کم چربی، سبزیجات و میوه استفاده کنید. اگر مشکل قند ندارید، مصرف کمپوتهای خانگی (بدون مواد نگهدارنده)، شربت و آب میوه شیرین، خامه و بستنی برای افزایش میزان کالری روزانه بلا مانع است.

۲) آب بنوشید! شما باید حداقل روزی ۱٫۵ لیتر آب بنوشید، این مقدار آب زیادی است و برای تنظیم سوخت و ساز بدنتان و اضافه شدن وزن شما لازم است.

۳) خواب را فراموش نکنید. این ساده ترین مرحله است که غالبا به آن کم توجهی میشود. حداقل خواب شب شما باید ۸ ساعت باشد.

منبع : سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=87864>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه یک رژیم غذایی مناسب انتخاب کنیم؟

آیا می‌خواهید از وزن خود بکاهید؟ اگر چنین است تنها نیستید. نزدیک نیمی از بزرگسالان در ایران اضافه وزن دارند یا چاق هستند و از هر سه نفر یکی می‌خواهد از وزن خود بکاهد. شاید در حال برنامه‌ریزی هستید و یا تصمیم گرفته‌اید یکی از رژیمهای کاهش وزن را انجام دهید، اما مطمئن نیستید کدام یک برای شما مناسب است. به راحتی می‌توان تصور کرد چه قدر گیج‌کننده است تا از میان این همه رژیم یا روش‌هایی که قول می‌دهند بهترین نتیجه را عاید مشتریان خود سازند، یکی را انتخاب کنید. این مقاله تلاش می‌کند تا به شما در انتخاب یک رژیم درست کمک کند.





همچنین کمک می‌کند تا برای ارزیابی رژیمی که به شما ارائه می‌شود، چه چیزهایی بپرسید و از چه مواردی آگاهی یابید.

- هرگز به دنبال کاهش سریع وزن خود نباشید.

معمولاً افرادی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند می‌خواهند وزن خود را به سرعت پائین آورند بدون آنکه تغییری در عادات غذایی و روش زندگی خود ایجاد کنند. به همین سبب استفاده از رژیم‌های عامه‌پسند که قول کاهش وزن سریع می‌دهند در بین افراد متداول است. رژیم‌هایی مانند رژیم دکتر اتکینز، رژیم zone، رژیم تک‌خوری، رژیم sugarbusters و ... از این شمارند.

معمولاً پایه بیشتر این رژیم‌ها بر مصرف پروتئین زیاد و محدودیت کربوهیدرات استوار است و هیچ‌گونه پایه علمی ندارند. کاهش وزن به‌دست آمده از این رژیم‌ها بسیار کوتاه‌مدت است و برگشت‌پذیری سریعی دارند. این رژیم‌ها از

میزان چربی نمی‌کاهند و کاهش وزن حاصله از آنها به علت دفع آب و مایعات بدن و دفع بیش از اندازه بافت عضلانی است. رژیم‌های پر پروتئین با دریافت بیش از حد چربی همراه هستند و نیاز بدن به ویتامین‌ها، املاح و عناصر ضروری تغذیه‌ای را فراهم نمی‌کنند. این رژیم‌ها می‌توانند سبب افزایش LDL، نارسائی کلیوی و کبدی و عوارض متابولیکی خطرناکی مانند کتوزیس شوند.

• ارزیابی رژیم غذایی

همه متخصصان تغذیه و رژیم‌درمانی بر این باورند که بهترین و مطمئن‌ترین راه برای بیشتر کسانی که می‌خواهند از وزن خود بکاهند آن است که به آرامی کالری مصرفی خود را کاهش دهند، از یک رژیم متعادل و متنوع پیروی کنند و از ورزش کردن غافل نشوند.

برای ارزیابی یک رژیم، حتماً از خطرات و عوارض جانبی رژیم و یا داروها و مکمل‌هایی که برای شما تجویز می‌شوند، بپرسید. حتماً از هزینه‌های اجرای رژیم آگاه شوید. رژیم‌هایی که هزینه‌های زیادی دارند، الزاماً با کیفیت نیستند و حتی ممکن است اثرات سوء و مغایر با اهداف شما داشته باشند. مطمئن شوید که این رژیم از همه گروه‌های اصلی غذایی (لبنیات، گوشت، نان و غلات، سبزی و میوه) به مقدار متعادل استفاده می‌کند. بپرسید آیا شواهد و مدارکی وجود دارد که ادعای موفق بودن آن رژیم‌ها را نشان دهد. اگر چنین است چند کیلو از وزن خود کم کرده‌اند، چند درصد رژیم‌گیرندگان برنامه‌غذایی خود را به‌صورت کامل دنبال کرده‌اند و در طول یک سال چه‌قدر موفق بوده‌اند. ممکن است گاهی آماری از موفقیت‌ها ارائه شود، اما به یاد داشته باشید این آمار بر پایه تجربه کسانی است که بیشترین میزان موفقیت را در رژیم داشته‌اند، اما معمولاً از کسانی که موفق نبوده‌اند، سخنی به میان نمی‌آید.

• ارزیابی سلامت و وزن

اضافه وزن داشتن، بد غذا خوردن، تحرک نداشتن و ... خطراتی مانند فشار خون، دیابت، بیماری قلبی، انواع سرطان و بیماری‌های دیگر را در پی خواهد داشت. عوامل دیگری که خطر این بیماری‌ها را زیاد می‌کند، شیوه زندگی، سابقه فامیلی، سیگار کشیدن و ... است.

اگر اضافه وزن دارید تنها کافی است ۱۰ - ۱۵ درصد از وزن خود بکاهید تا خطرات گفته شده را به مقدار زیادی کاهش دهید.

عددی که روی ترازو می‌بینید ضرورتاً نشان‌گر آن نیست که به کاهش وزن نیاز دارید؛ زیرا دو نفر که هم‌قد و هم‌وزن هستند، ممکن است از نظر استخوان‌بندی، حجم عضلات و میزان چربی بدن با هم فرق داشته باشند. در بیشتر موارد نمایه توده بدن (Body mass index, BMI) و اندازه‌گیری دور کمر روش خوبی برای تعیین اضافه وزن و یا چاقی و نخستین خطر سلامتی است. BMI به دو فاکتور قد (برحسب متر) و وزن (برحسب کیلوگرم) نیاز دارد. کافی است تا وزن را بر مجذور قدر تقسیم کنیم تا BMI را تعیین کنیم.

وزن (کیلوگرم)/قد(برحسب متر)/BMI

مثلاً BMI فردی که ۷۰ کیلوگرم وزن و ۱۶۰ سانتی‌متر قد دارد، برابر است با $27.34 = (70 / 1.60)^2$ به کمک این جدول و اندازه‌گیری BMI می‌توانید از وضعیت وزنی خود باخبر شوید.

• وضعیت وزن/BMI

- کمبود وزن/کمتر از ۱۸/۵
- طبیعی/ ۲۴/۹ - ۱۸/۵
- اضافه وزن/ ۲۹/۹ - ۲۵
- چاق/ ۲۴/۹ - ۳۰
- خیلی چاق/ ۲۹/۹ - ۳۵
- فوق‌العاده چاق/ بیشتر از ۴۰

در ورزشکاران و افراد عضلانی، به علت بیشتر بودن حجم عضلات، زیاد بودن BMI نمی‌تواند نشان‌دهنده چاقی باشد. اندازه‌گیری دور کمر مشخص می‌کند که آیا چاقی سیبی شکل دارید یا نه و نیز میزان چربی در قسمت میانی بدن شما را نشان می‌دهد. دور کمر بیشتر از ۱۰۰ سانتی‌متر در مردان و بیشتر از ۸۳ سانتی‌متر در زنان میزان خطر را نشان می‌دهد.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=98550>



چند استراتژی برای کاهش موفقیت آمیز وزن

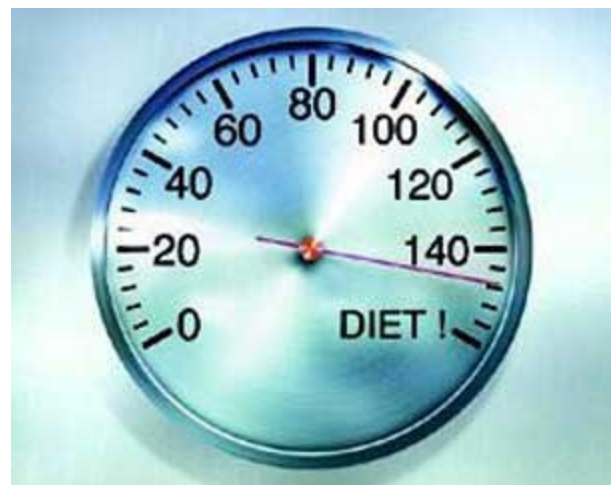
شما تاکنون این توصیه را در مورد کاهش وزن بارها شنیده اید: کمتر بخورید، بیشتر ورزش کنید. بسیاری انجام این دستورالعمل ساده را دشوار می‌یابند. شما هر روز خودتان را در انواع موقعیت‌هایی می‌یابید که کمتر خوردن در آنها واقعاً دشوار است، و اما چه کسی برای ورزش کردن وقت دارد؟ به نظر می‌رسد که در میان کارهای روزانه فرصت برای پرداختن به ورزش به ندرت دست می‌دهد، کارهایی مثل رسانیدن بچه‌ها به مدرسه، پرداختن به کار طی ساعات طولانی، صرف شام با اعضای خانواده و شستن لباس‌ها. اما جای ورزش در این میان کجاست؟ آیا تا حالا وقت کافی برای ورزش کردن نداشته اید؟

اگر مانند اکثر مردم زندگی می‌کنید حتماً بدین موضوع فکر کرده اید که

چگونه می‌توانید در حین کار، ورزش کنید. شما واقعاً می‌خواهید که از شر وزن اضافی راحت شوید، اما باید راهی پیدا کنید که مناسب حال شما باشد. در غیر این صورت دوباره به وزن اولیه باز خواهید گشت و هرچقدر که وزن کم کرده باشید، به محض دست کشیدن از رژیم دوباره به جای اولتان برمی‌گردید.

احتمالاً درباره صدها رژیم غذایی و سوسه انگیز، برنامه‌های کاهش وزن و ادعاهای غلوآمیز درباره کاهش سریع و آسان وزن، زیاد شنیده و خوانده اید. اما زیربنای یک برنامه موفق کاهش وزن را رژیم غذایی سالم همراه با ورزش تشکیل می‌دهد. برای کاهش وزن به میزان قابل توجه و حفظ آن می‌بایست تغییرات دائمی در شیوه زندگی و عادات سالم ایجاد شود.

در اینجا چند استراتژی موثر برای کاهش وزن معرفی می‌شوند:



رسیدن به وزن مطلوب و ماندن در آن حد نیاز به تعهد مادام العمر دارد. این کار تمرکز، زمان و تلاش شما را می طلبد. اطمینان پیدا کنید که برای ایجاد تغییرات لازم دائمی آماده هستید و این کار را با دلایل درستی انجام می دهید. هیچکس نمی تواند شما را وادار به کاهش وزن کند. در واقع فشار بیرونی که اغلب از سوی نزدیکان اعمال می شود، می تواند وضع را بدتر کند. تغییر در رژیم غذایی و انجام ورزش باید برای شما لذت بخش باشد. اگر برای تغییر شیوه زندگی به منظور کاهش وزن برنامه ریزی می کنید، سعی کنید هرگونه مشکل دیگری را در زندگی تان حل کنید. تغییر عادات روزمره، انرژی ذهنی و فیزیکی زیادی را طلب می کند. بنابراین باید از سایر مشکلات اساسی مانند مشکلات زناشویی و مالی فارغ باشید. برنامه ریزی و زمان بندی کلید موفقیت است.

برای کاهش وزن به طور جدی لازم است که کاملاً آماده باشید. به خاطر داشته باشید که هرچقدر برای کاهش وزن آماده باشید، باز هم در موقعیت هایی در خوردن زیاده روی خواهید کرد و یا غذاهایی را خواهید خورد که نباید بخورید. به جای اینکه اجازه دهید این اتفاق همه تلاش های شما را خراب کند، بپذیرید که اتفاقی است که افتاده و حالا باید جبران کنید. انتظار نداشته باشید که کامل باشید و هرگز از تلاش خود دست نکشید. با فکر کردن به فواید کاهش وزن، مانند کسب انرژی بیشتر و بهبود سلامتی، سعی کنید در خودتان انگیزه ایجاد کنید، سپس به جنبه های منفی بپردازید. مثلاً به مسئله کمبود وقت برای پرداختن به ورزش و به راه حل های خلاقانه برای رفع این مشکل فکر کنید.

۲) حمایت و همکاری دیگران را جلب کنید

در نهایت این فقط شما هستید که می توانید به خودتان کمک کنید، پس باید مسئولیت رفتارهایتان را به عهده بگیرید. اما این بدان معنی نیست که باید همه کارها را خودتان به تنهایی انجام دهید. سعی کنید که حمایت همسر، خانواده و دوستانتان را جلب کنید. از میان کسانی که می شناسید آنهایی را انتخاب کنید که تنها بهترین را برای شما می خواهند و مشوق شما هستند. فرد یا افراد حامی شما باید برای گوش دادن به افکار و احساسات و تشویق شما آماده باشند و احتمالاً با شما ورزش کنند و در اولویت هایی که برای رسیدن به شیوه سالم تر زندگی در نظر دارید، شرکت کنند. یک حامی ایده آل ممکن است کسی باشد که در برنامه کاهش وزن هم شرکت می کند.

در مورد برخی افراد کمک گرفتن از متخصصین تغذیه و مربیان سودمند خواهد بود. برخی دیگر حمایت های گروهی اعمال شده از سوی سازمان هایی چون سازمان «Weight Watchers» و یا «Overeaters Anonymous» را ترجیح می دهند.

اگر به گروهی پیوسته اید، به خاطر داشته باشید که آنچه به دست می آورید متناسب با میزان مشارکت شما خواهد بود. اگر به این اکتفا کنید که در یک گوشه بنشینید و گوش بدهید، فقط چند پیشنهاد خوب خواهید شنید. اما اگر مشارکت فعال داشته باشید، از پاداش های گروهی نظیر حمایت، تشویق، احساس تنها نبودن و دریافت توصیه های سودمند بهره خواهید برد.

۳) یک هدف واقع بینانه برای خودتان در نظر بگیرید

زمانی که درباره انتظار خود از برنامه جدید غذایی و ورزشی فکر می کنید، واقع بین باشید. کاهش وزن به شیوه سالم، به آرامی و پیوستگی به پیش می رود. هدف خود را کاهش یک تا دو پوند وزن در هفته قرار دهید. برای رسیدن به این هدف باید پانصد تا هزار کالری را در روز بسوزانید و باید این کار را از طریق یک رژیم غذایی کم کالری و ورزش منظم انجام دهید. سرعت بیشتر در کاهش وزن بدین معناست که به جای چربی، آب و بافت عضلانی از دست می دهید.

اهداف خود را به صورت هفتگی یا ماهانه در نظر بگیرید و به تدریج به پیش بروید. به خاطر داشته باشید که این کار را برای زمان درازی انجام خواهید داد. هر چیزی که شما را زیادی تحت فشار قرار دهد به زودی بسیار شاق و طاقت فرسا خواهد شد، پس این احتمال وجود دارد که دست از تلاش بردارید.

به علاوه اهداف خود را به صورت یک فرایند در نظر بگیرید. برای مثال عاقلانه بخورید و به طور منظم ورزش کنید نه اینکه تصمیم بگیرید یک باره پنجاه پوند کم کنید. اطمینان پیدا کنید که اهداف فرایندی شما، واقع بینانه، اختصاصی و قابل اندازه گیری هستند. برای مثال در نظر بگیرید که در هفته پنج روز و هر روز به مدت نیم ساعت پیاده روی کنید.

یک استراتژی را به کار ببندید که به طور تدریجی عادات و نگرش های گذشته شما را که تلاش های شما را برای کاهش وزن بی ثمر کرده اند، تغییر دهد. با یک تاریخ مشخص شروع کنید. توجه کنید که در کجا، در چه فواصل زمانی و برای چه مدتی ورزش خواهید کرد. یک برنامه واقع بینانه شامل نوشیدن مقدار زیادی آب و خوردن میوه و سبزی به میزان زیاد طراحی کنید.

همه چیز را یادداشت کنید. موانع احتمالی را پیدا کنید و به راه های برداشتن آنها از پیش پا بیندیشید و برای آن برنامه ریزی کنید. از پزشکتان بپرسید که چه قدر کاهش وزن برای شما مناسب است. ممکن است او شما را به يك متخصص تغذیه یا کسی که در کاهش وزن تخصص دارد معرفی کند.

۴) بیاورید که از غذاهای سالم تر لذت ببرید

غذاهای مایع، قرص های رژیمی و ترکیبات غیرمعمول غذایی در درازمدت برای کنترل وزن و تامین سلامتی مناسب نیستند. به جای آن یاد بگیرید که چگونه انواع غذاهای سالم را مصرف کنید.

شیوه غذایی جدید برای رسیدن به وزن متعادل باید کاهش کالری دریافتی را در خود داشته باشد. اما کاهش کالری به معنای از دست رفتن مزه غذا و عدم احساس سیری و یا دشواری در تهیه غذا نیست. يك راه برای کاهش کالری دریافتی، خوردن غذاهای گیاهی، میوه ها، سبزی ها و غلات سیوس دار است. سعی کنید که تنوع غذایی خود را حفظ کنید تا بدون محروم ماندن از طعم غذا و مواد غذایی لازم به اهدافتان نزدیک شوید. اگر بر محدود کردن مصرف چربی ها متمرکز شوید، کاهش کالری آسان تر خواهد بود.

برای کاهش وزن با کمک پزشکتان برنامه ای تنظیم کنید که در آن دریافت کالری روزانه به میزان زیر باشد در طول زمان نیاز شما به کالری با توجه به خطرات تهدیدکننده سلامتی، سرعت لازم یا مطلوب برای کاهش وزن و اهداف فردی و اولویت های شما تغییر می کند. در صورتی که زیاد گرسنه می شوید و یا به وزن مطلوب رسیده اید و می خواهید بیشتر از این لاغر نشوید، می توانید کالری دریافتی را تنظیم کنید.

رژیم های غذایی بسیار کم کالری در درازمدت استراتژی سالم و مناسبی نیستند. برای زنان کمتر از ۱۲۰۰ کالری و برای مردان کمتر از ۱۴۰۰ کالری توصیه نمی شود. اگر کالری دریافتی شما خیلی کم باشد این خطر وجود دارد که مواد غذایی لازم برای حفظ سلامتی به میزان کافی به بدنتان نرسد.

معمولاً بهترین کار این است که قبل از شروع برنامه کاهش وزن با پزشکتان یا يك متخصص معتبر تغذیه مشورت کنید. يك متخصص کاهش وزن می تواند با انتخاب سالم ترین، بهداشتی ترین و موثرترین غذاها براساس نیازهای فردی شما راهنمای بسیار خوبی باشد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=248033>



چند پیشنهاد ساده برای کاهش وزن

- هدف خود را برای کاهش وزن به صورت یک پوند (۴۵۳ گرم) در هفته متمرکز سازید چون کاهش وزن به مقدار کم کار بسیار آسانتری می باشد.
- هرگز اهمیت خواب کافی را دست کم نگیرید. به دلیل اینکه خستگی خود باعث زیاده خوری می شود و دیگر نیازی به ذکر این مسئله نمی باشد که کسر خواب باعث سیاه شدن دور چشم می شود.
- هرگز وعده های غذایی را فراموش نکنید. افرادی که دارای درصد چربی بالا می باشند در خصوص کاهش وزن با هم با مشکل مواجه هستند. فراموش کردن عمدی وعده غذایی باعث کاهش متابولیسم می شود.
- حتماً هر روز صبحانه میل کنید. با خوردن صبحانه در طول روز احساس پراورزی بودن خواهید کرد. ضمن اینکه در طول روز کمتر غذا خواهید خورد.

- در مهمانی و رستوران از صحبت کردن در میان غذا بپرهیزید چون بدین ترتیب بدون اینکه متوجه شوید زیاده‌خوری خواهید کرد.
- قبل از بیرون رفتن از خانه برای خرید و گشتن، یک میان‌وعده سبک میل کنید چون بدین ترتیب وسوسه خوردن غذاهای سرپایی از سرتان بیرون خواهد رفت.
- در موقع خریدن مواد غذایی اهمیت و اولویت را به مواد غذایی سالم و تازه بدهید چون هر چه قدر روی یک ماده غذایی پروسه‌های بیشتری انجام گرفته باشد به همان اندازه از ارزش غذایی آن کاسته شده است.
- افزودن نمک به خوراکی‌ها را کاملاً حذف کنید و یا تا حد ممکن به حداقل برسانید و در عوض از ادویه‌جات گیاهی و سالم برای طعم‌دهی به غذا استفاده کنید.
- از مصرف مواد قندی جایگزین تا حد ممکن بپرهیزید و در عوض ذائقه خود را به چشیدن طعم واقعی مواد غذایی عادت بدهید.
- نوشیدنی‌هایی همچون سودا، قهوه، چای را در حد معقول مصرف کنید به دلیل اینکه بر اثر مصرف این نوع نوشیدنی‌ها یک نوع احساس گرسنگی کاذب به وجود می‌آید و در نتیجه میزان کالری دریافتی روزانه بی‌برنامه افزایش می‌یابد.
- از سیگار کشیدن بپرهیزید چون جدا از چین و چروک زودرس حاصله باعث ایجاد یکنوع گرسنگی کاذب می‌شود.
- روزانه به میزان کافی آب سالم بنوشید. (حداقل ۸ لیوان آب)

منبع : مجله دانش ورزش

<http://vista.ir/?view=article&id=9487>



چند توصیه مفید برای یک رژیم سالم غذایی

- به اندازه کافی از مواد غذایی فیبردار استفاده کنید. حبوبات، غلات پوسته‌دار، آرد سبوس‌دار، میوه و سبزیجات از منابع سرشار فیبر به‌شمار می‌آیند. این مواد غذایی همچنین حاوی اسیدهای چرب، مواد معدنی و ویتامین می‌باشند. برای استفاده از غلات بهتر است آنها را به صورت بلغور شده در غذاها به کار برد.
- میوه‌ها و سبزیجات (به‌ویژه آنهایی که دارای برگ سبز می‌باشند) حاوی مقادیر متناهی ویتامین، مواد معدنی، اسیدهای چرب ضروری و فیبر می‌باشند. میوه‌ها را بهتر است تا حد امکان به صورت پوست نشده مورد مصرف قرار دهید. سبزیجات را برای مدت زمان بسیار کوتاهی با بخار بپزید و یا به صورت خام همراه با غذاهای اصلی مصرف کنید.
- مصرف روغن و به‌خصوص روغن‌های اشباع شده را محدود سازید. به جای استفاده از گوشت قرمز و پنیر بهتر است ماهی، دل و قلوه و جگر، مرغ، غلات کامل، حبوبات، مغز گردو و دانه‌های روغنی و یا جوانه گندم را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید.
- از شکر کمتر استفاده کنید و به آن نه به عنوان یک ماده غذایی بلکه به عنوان یک ماده شیرین‌کننده بنگرید. مصرف شیرینی‌جات، شکلات و آب‌نبات، بیسکویت، پودینگ، بستنی، مارمالاد، میوه‌های کنسرو شده، نوشیدنی‌های گازدار و چای خیلی شیرین را محدود کنید.
- کمتر به غذاهای تان نمک بزنید و به جای آن برای خوش طعم کردن آنها از انواع سبزیجات معطر، ادویه، فلفل تازه هندی، آب لیمو، رب گوجه فرنگی، سرکه و آب سبزیجات استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی کنسرو شده، آرد غلات بدون پوسته و افزودنی‌های مجاز غذایی بپرهیزید.

<http://vista.ir/?view=article&id=8263>

چند توصیه مهم برای موفقیت در یک برنامه لاغری

ابتدا هدفهای عقلانی را در نظر بگیرید. این صحیح نیست که بخواهید وزن زیادی را در زمان کوتاهی از دست بدهید زیرا کیلوگرای از دست رفته خیلی سریعتر و به مقدار بیشتر به سراغتان می‌آید.

یک برنامه غذایی متناسب و متعادل انتخاب کنید. مهم این است که بهتر بخورید تا اینکه کمتر بخورید. غذاهائی که تحلیل می‌روند را ترجیح دهید و از آنهایی که سرشار از کالری هستند (مواد قندی و چربی‌های پنهان) بپرهیزید. نکته اصلی این است که از خوردن بپرهیزید ولی گرسنه ننمایید.

در هر موقعیتی خوردن آب را فراموش نکنید. آنهم آب طبیعی یا آبی که حاوی مواد گیاهی لاغرکننده است (کوکتل لاغری) حداقل در غیر از موقع غذا ۵/۱ لیتر آب بخورید.

فعالیت ورزشی داشته باشید. بهتر است

ورزش شما ملایم و مرتب باشد (مثل شنا، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری) و بهتر است این ورزش را در هفته چند بار تکرار کنید تا اینکه در هفته یک ساعت آنهم بطور تند و شدید ورزش کنید. از پله‌ها بالا بروید، برای تعطیلات هفتگی خود برنامه پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری تنظیم کنید. بدن در این حالت از ذخیره‌های خود استفاده می‌کند و عضلات رشد می‌کنند.

برنامه غذایی خود را قبل از رفتن به بازار برای خرید تنظیم کنید. در خرید هم به برنامه توجه کنید نه بیشتر خرید کنید و نه کمتر. با شکم سیر برای خرید رفتن به شما امکان می‌دهد که تسلیم تمایلات خود نشوید.

از غذا خوردن لذت ببرید. در آشپزخانه از مواد معطر استفاده کنید. این امر کمک می‌کند تا از نمک که باعث حبس شدن آب در بدن شما است کمتر استفاده کنید.

غذاهای پخته شده با بخار را ترجیح دهید. پخت غذا با بخار بدون افزودن چربی کیفیات مغذی را به بدن شما می‌رساند.

• غذاهائی که ما توصیه می‌کنیم:

▪ میوه: مرکبات، سیب، گلابی، انگور، هندوانه و...



- سبزیجات: کدوی مسمائی، گوجه فرنگی، هویج، کلم، قارچ، بادمجان و...
- لبنیات کم چربی، ماهی، گوشت پرندگان و گوشت گاو
- فراموش نکنید که از زندگی لذت ببرید.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=73941>

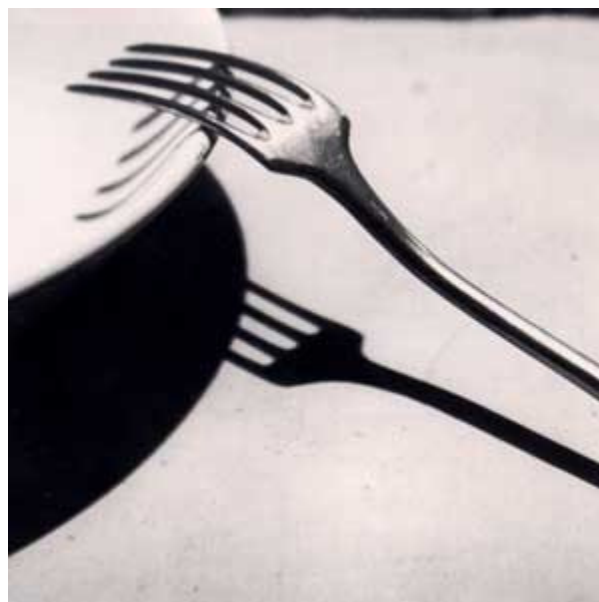
vista.ir
Online Classified Service

چنگال درمانی را جدی بگیرید

آیا رژیمی را سراغ دارید که در آن هر چه می‌خواهیم بتوانیم بخوریم اما این حال لاغر شویم؟ چرا که نه. به شما توصیه می‌کنیم تنها با چنگال غذا بخورید. این روش را شوخی نگیرید. با چنگال غذا خوردن یا فورکینگ، روشی مشهور در سراسر جهان است که بسیاری از افراد از آن استفاده می‌کنند.

• متد فورکینگ روی چه اصلی بنا شده است؟

این رژیم اصول خاصی ندارد. فقط کافی است شام را به آرامی و با یک چنگال بخورید. هرگز به شما توصیه نمی‌کنیم که شام را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید بلکه به شما پیشنهاد می‌کنیم تمام غذاهایی را که با کارد، قاشق یا دست خورده می‌شوند، از برنامه غذایی شبانه خود حذف کرده و تنها غذایی را میل کنید که با چنگال خورده می‌شود. به این ترتیب در این رژیم به طور طبیعی غذاهایی که کالری زیادی دارند مثل پیتزا و پنیر از برنامه غذای شب حذف می‌شوند. فکر می‌کنید چه غذاهایی را می‌توان با چنگال خورد؟ بسیاری از مواد کم کالری مثل انواع سبزی، غلات، گیاهان نیام‌دار



(نخودفرنگی، باقلا و...)، ماهی و... حواستان باشد که اجازه ندارید غذاهایی را بخورید که ابتدا باید با چاقو آنها را بخش کرد و سپس با چنگال خورد. سوپ و ماست را هم که با قاشق می‌خورند، فراموش کنید.

• با به کارگیری این رژیم شاهد چه نتایجی خواهیم بود؟

وقتی متد فورکینگ را اجرا می‌کنید، از چیزی محروم نمی‌شوید. مثلاً اگر شما شب برنج یا گوشت نخورید، می‌توانید به خود بگویید فردا ظهر می‌خورم. در این نوع رژیم تنها بعضی خواسته‌های شما برای مدتی به تعویق می‌افتد. از سوی دیگر، خوردن غذا با چنگال نوعی بازی است که حواستان را پرت می‌کند و از فکر غذاهای ممنوعه بیرون می‌آید.

• آیا غذا خوردن با چنگال سخت است؟

سختی اجرای این رژیم به عوامل زیادی بستگی دارد. مثلاً اگر شما فرزند دارید مسلماً آنها نیاز به غذای کاملی در شب دارند. دیدن غذای سر سفره، همیشه وسوسه‌انگیز است. روش فورکینگ بر دو نوع است: فورکینگ سخت و آسان. در روش آسان شما می‌توانید از چاقو هم در کنار چنگال استفاده کنید. به این ترتیب، خوردن بعضی غذاها مقدور می‌شود اما در روش سخت، استفاده از هر وسیله‌ای به جز چنگال، ممنوع است.

بنا به شرایط شما می‌توانید روشی را که دوست دارید، انتخاب کنید.

• آیا غذا خوردن با چنگال نوعی رژیم است یا عادت جدید غذایی؟

فورکینگ درواقع نوعی بازی لذت‌بخش است که تا حد زیادی به فلسفه غذا خوردن مربوط است. سابقاً شیوه غذا خوردن افراد به مکان و افرادی که با آنها زندگی می‌کردند، بستگی داشت اما امروزه حد و مرزی وجود ندارد و این قوانین علم تغذیه و انواع و اقسام رژیم‌هاست که در نحوه غذا خوردن ما نقش دارند. رژیم‌ها معمولاً طی دوره مشخصی گرفته می‌شوند و تنها به افراد کمک می‌کنند برای مدتی روی فرم بیایند و لاغر شوند ولی متأسفانه پس از اتمام رژیم چون دوباره عادت غذایی از سر گرفته می‌شود، پس وزن از دست رفته نیز دوباره باز می‌گردد. غذا خوردن با چنگال روشی است که می‌توان آن را به عنوان یک عادت غذایی برای همیشه پذیرفت و به این ترتیب در عین حال که هیچ محرومیتی وجود ندارد، کمی نفس خود را محدود کرد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=255059>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چه بنوشیم تا لاغر شویم؟

اگر اولین پاسخ شما نوشابه‌های رژیمی است باید توصیه کنم زیاد طرف آنها نروید، تمام آنها دارای ترکیبات شیمیایی و قندهای مصنوعی هستند و هنوز در هیچ جای دنیا مطمئن نیستند که آنها کاملاً بی‌خطر باشند، همچنین بدن بسیاری از افراد در برابر آنها واکنش‌های شدیدی از خود نشان می‌دهد و این به اندازه کافی دلیل مناسبی برای دوری از این نوشیدنی‌ها است. یکی از دوستان من می‌گفت اگر سرطان مزه‌ای داشته باشد احتمالاً طعم آن شبیه نوشابه‌های رژیمی است! البته دانشمندان هنوز مطمئن نیستند که نوشابه‌های رژیمی بتوانند موجب سرطان یا هر آسیب دیگر به سلامتی انسان شوند. مطالعات جدید نیز برخی عقاید موجود در دهه‌های پیشین را رد می‌کنند. اما به قول معروف چرا سری را که درد نمی‌کند دستمال ببندیم؟ می‌توانیم از نوشیدنی‌های آزموده شده و مطمئن نظیر آب آشامیدنی، آب میوه‌ها و برخی سبزیجات، در اندازه متعادل، استفاده کنیم. باید توجه داشت که آب میوه و یا آیس تی (ice tea) که در فروشگاه‌ها عرضه می‌شوند معمولاً دارای مقادیر زیادی شکر و کربوهیدرات هستند و این میزان از مقدار طبیعی آن بیشتر است و آب میوه طبیعی



به آن ترجیح دارد. در مورد پاکت‌های آبمیوه یک نفره باید باز هم توجه کرد که معمولاً غلیظ‌تر از حالت طبیعی و حاوی شکر اضافی نیز هستند. همچنین برخی نوشیدنی‌هایی که با طعم‌های گوناگون میوه ارائه می‌شوند معمولاً حاوی آب، شکر و مقدار کمی از میوه موردنظر هستند. اگر برچسب‌های روی آنها را بخوانید می‌بینید که اضافه وزن در انتظار شما است. قهوه و چای در این مورد عالی هستند. البته همواره تأکید شده است باید در میزان استفاده از آنها تعادل و حد میانه را رعایت کرد. یعنی به طور معمولی حداکثر دو فنجان قهوه به همراه یک یا دو قاشق بزرگ شیر بدون چربی، یا کم چرب، در روز کافی است همچنین از اضافه کردن شکر یا شیرینی‌های مصنوعی به آن خودداری کنید. البته اگر در حال کم

کردن وزن هستید! توجه کنید مقدار زیاد کافئین می‌تواند آسیب‌های دیگری به سلامتی شما وارد کند. کافئین در مقدار متعادل آن سبب کاهش اشتها می‌شود البته باید مسئله بی‌خوابی را هم در نظر داشت و اگر می‌خواهید شب را کامل و خوب بخوابید در ساعات پایانی شب قهوه ننوشید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=8696>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چه رژیم غذایی برای شما مناسب است؟

امروزه شما با رژیم‌های غذایی گوناگونی برخورد می‌کنید که همگی ادعای بهترین راه کاهش وزن را دارند. واقعیت آنست که خیلی از این نوع رژیم‌ها حتی در صورت ایجاد کاهش وزن، نیز اثرات گذرا خواهند داشت، علاوه بر آنکه با مشکلات عیدیه به ویژه بیماری‌های پوستی و ضعف عمومی همراه خواهند بود. یک نکته اساسی در کاهش وزن آنست که شما باید همیشه به خاطر داشته باشید که یک روزه و یک شبه چاق نشده‌اید که بدن‌ال معجزه‌ای می‌گردید که ۱۰-۱۲ روزه لاغر شوید! پس چطور باید پی ببریم که یک رژیم غذایی متعادل است و به کاهش وزن پایدار و بدون عوارض منجر خواهد شد؟



در رژیم‌های غذایی علمی به منظور کاهش وزن و برای رسیدن به وزن پایدار و سالم، فقط توجه کردن به میزان انرژی موجود در مواد غذایی کافی نیست، بلکه برای دست یافتن به وزن ایده‌آل، باید عادات سالم غذایی ایجاد شود. ایجاد عادات غذایی صحیح بر چهار پایه اساسی استوار است:

▪ رفتار درمانی:

در افراد چاق، رفتارها و عادات ناصحیح غذایی است که منجر به چاقی می‌شود. به طور مثال افراد برای کاهش وزن وعده‌های غذایی خود یا یک نوع ماده غذایی را از رژیم خود حذف می‌کنند. این شیوه‌ها علمی نیست و حتی اگر کاهش وزنی رخ دهد این شیوه‌ای نیست که شما به طور طولانی قادر به انجام آن باشید. در یک برنامه غذایی صحیح، فرد چاق مراجعه‌کننده باید تحت نظر پزشک متخصص، عادات غلط غذایی خود را اندک اندک از بین برده و شیوه درست غذاخوردن را آموزش ببیند. رفتار درمانی می‌تواند به صورت انفرادی یا به صورت گروه درمانی باشد. مطالعات گذشته نشان می‌دهند که گروه درمانی اگر به درستی هدایت شود در اصلاح رفتارهای نادرست غذایی، تاثیر به مراتب بیشتری خواهد داشت.

▪ حمایت خانواده و شرایط محیط زندگی:

یکی از فاکتورهای کمک‌کننده در کاهش وزن افراد، تغییر شیوه ناصحیح زندگی آنهاست. این تغییر شیوه زندگی نیاز به یک کار تیمی دارد که نفر اول این تیم خود فرد می‌باشد. یعنی تا زمانی که مریض نخواهد دیگران نمی‌توانند به او کمکی بکنند. در مرحله بعدی حمایت‌ها و همکاری خانواده خواهد بود که بسیار مهم است و در نهایت متخصص تغذیه با علم و دانش خود، خانواده را راهنمایی خواهد کرد. نتیجه مطلوب زمانی حاصل می‌شود که این گروه، به صورت یک تیم هماهنگ و در کنار هم به یک هدف پیاندیشند. در خانواده‌ای که همسر یا سایر اعضای خانواده، فرد را

به‌سوی رژیم نادرست غذایی ترغیب می‌نمایند، جواب به درمان به مراتب دشوارتر خواهد بود.

• ورزش و افزایش فعالیت بدنی:

ورزش و فعالیت بدنی جزء لاینفک برنامه کاهش وزن می‌باشد، چرا که حتی افراد با وزن طبیعی نیز برای سلامتی خود نیازمند فعالیت بدنی روزانه هستند. برای افراد مبتلا به افزایش وزن، فعالیت بدنی نه تنها برای کاهش وزن، بلکه بعد از اتمام دوره درمان، برای ثابت نگه داشتن وزن آنها نقش اساسی دارد. منظور از فعالیت بدنی فقط رفتن به ورزشگاه‌ها و ورزش سنگین حرفه‌ای نیست، بلکه با برنامه منظم، این فعالیت بدنی حتی در محل کار وزندگی نیز میسر می‌باشد. یکی از توصیه‌ها، داشتن پیاده روی منظم روزانه روی سطح صاف است که در افراد مختلف با سرعت‌های مختلف صورت می‌گیرد. مهم، داشتن فعالیت بدنی منظم، در برنامه روزانه افراد است.

• انتخاب غذاهای سالم و مطابق با سبب غذایی خانواده:

توجه به میزان کالری دریافتی و نیز میزان پروتئین، چربی، انواع قند و کربوهیدرات‌ها در طی وعده‌های غذایی اهمیت ویژه‌ای در کنترل وزن و حفظ سلامتی افراد داده. فرد چاق، باید طی دوره‌های درمانی با انواع مواد غذایی آشنا شده و بیاموزد که چگونه از انواع گروه‌های غذایی به میزان مناسب بهره‌مند شود. اگر بخواهیم یک رژیم غذایی برای سال‌ها مورد استفاده قرار گرفته و در عین حال وزن فرد نیز پایدار بماند، باید آن رژیم غذایی با سبب غذایی خانواده هماهنگ باشد. بر همین اساس است که برای تشخیص اشکالات تغذیه‌ای و نیز هماهنگ شدن با سبب غذایی خانواده در کلینیک‌های رژیم درمانی، از بیمار می‌خواهند که میزان غذای دریافتی خود را با آموزشی که می‌بینند در مدتی کوتاه گزارش کند.

پس از بررسی گزارش غذایی فرد، بایستی نهایت سعی به‌عمل آید که سفره غذایی فرد رژیم گیرنده با سفره غذایی خانواده هماهنگی داشته باشد تا برنامه جدید غذایی پایدار و وزن کاهش یافته ماندگار شود. باید فرد چاق یا دارای اضافه وزن بداند از هیچ ماده غذایی محروم نیست، بلکه محدودیت وجود دارد نه محرومیت. بر همین اساس در رژیم‌های غذایی جدید، سفره بیمار از سایر اعضا خانوادگی جدا نمی‌باشد و همان برنامه غذایی براساس شرایط فرد تعدیل می‌گردد.

در پایان باید به تغییر رفتارهای غذایی، اعم از انتخاب نوع غذا، حجم وعده‌های غذایی، ساعات غذا خوردن، نحوه طبخ غذا، سرعت غذا خوردن و نیز گنجاندن فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یک برنامه روزانه منجر شود. در این صورت است که شما یاد خواهید گرفت که چگونه در موقعیت‌ها، مراسم و نیز تعطیلات در حالی که لذت می‌برید وزن کاهش یافته خود را نیز کنترل نمایید.

• کلینیک لاغری

اگر شما به دنبال کاهش وزن هستید، رژیم‌های غذایی سخت و غیرمنطقی معجزه‌ای برای شما به همراه نخواهند داشت. پس به دنبال رژیم‌های غذایی کاهش وزن چند روزه نگردید. شما با رعایت نکاتی ساده در زندگی روزمره‌تان می‌توانید کاهش وزن پایدار و بدون تحمل سختی را تجربه کنید، از آنجایی که بسیاری از ما کاهش وزن را به عنوان یک تلاش طولانی و بی‌پایان و مستلزم نخوردن غذاهای مورد علاقه‌مان تا پایان عمر می‌دانیم، لذا همواره رژیم را برای یک دوره زمانی کوتاه میسر می‌دانیم که حاصل آن خستگی و ناامیدی است.

برای کاهش وزن آسان و طبیعی به صورت خانوادگی و دسته جمعی غذا بخورید و وزن کم کنید. خیلی از چاق‌ها ترجیح می‌دهند در حضور دیگران یا چیزی نخورند یا اگر همراه خانواده و به صورت دسته جمعی غذا می‌خورند، اینطور وانمود نمایند که کم غذا هستند! ولی واقعیت آنست که وقتی وزن‌شان هفته به هفته بالا می‌رود حتماً می‌خورند وگرنه این افزایش وزن امکان‌پذیر نخواهد بود. توصیه ما به شما اگر در این گروه هستید آنست که به صورت خانوادگی و دسته جمعی غذا بخورید چراکه به‌ویژه اگر آشنایان‌تان دچار افزایش وزن نباشند شیوه غذاخوردن آنان، مشوق شما در کنترل غذای دریافتی خواهد بود.

غذاهای مورد علاقه‌تان را بطور کامل حذف نکنید. کاهش دادن غذاهایی که شما بسیار دوست‌شان دارید، کار آسانی است و لاغری شما را تسهیل می‌کند، اما حذف کامل آن نوع غذاها برای همیشه امکان‌پذیر نیست لذا وقتی رژیم‌تان را بشکنید در مدت کوتاهی همه وزن کاهش یافته و بلکه بیش از آن را باز خواهید یافت. پس توصیه آنست که با یک برنامه مدون و زیر نظر یک متخصص، وابستگی و به نوعی اعتیاد خود به مواد غذایی پرانرژی و لذیذ را کنترل کنید.

شما برای رسیدن به تناسب اندام دو راه راحت و دشوار پیش رو دارید. راه آسان‌تر را در رسیدن به تناسب اندام انتخاب کنید. اگر شما فقط با رعایت رژیم غذایی به دنبال کاهش وزن باشید و تحرک و فعالیت بدنی را فراموش نمایید، مجبور خواهید بود که رژیم غذایی سخت را تحمل کنید علاوه بر آنکه کاهش وزن شما خیلی متزلزل خواهد بود. حقیقت این است که وقتی غذا خوردن سالم و انجام فعالیت بدنی و ورزشی، موثر واقع

می‌شوند، پس به تلاش‌های قهرمانانه و ریاضت‌های سخت برای کاهش وزن نیاز نیست. تنها تغییرات ساده و اندکی در شیوه زندگی می‌تواند منجر به کاهش وزن شود.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=355335>

vista.ir
Online Classified Service

چه رژیمی نیازهای روزانه بدن را تامین می‌کند؟

روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی در مورد تغذیه سالم توصیه می‌کنند روشی است که در آن هر فرد شخصاً رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می‌کند. در این روش توصیه می‌شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه‌تان را پیدا کنید، سپس سعی کنید...

تغذیه سالم موضوعی است که زیاد در مورد آن بحث می‌شود. هر کدام از ما دوست داریم بدانیم چه رژیم غذایی ای سالم تر است و یا چه مواد خوراکی ای می‌توانند احتیاجات بدن را تامین کنند. با آنکه همه می‌دانند مصرف مواد خوراکی ای که به روش صنعتی تهیه شده است ناسالم است اما به خوردن آنها علاقه نشان می‌دهند. این علاقه به علت آن است که خوردن غذا و مواد خوراکی مفهوم سنتی خود را از دست داده است. غذا خوردن دیگر تنها به معنای



تامین انرژی مورد نیاز بدن و سیر شدن نیست بلکه به نوعی لذت نیز تبدیل شده است. به همین دلیل ما دوست داریم آنچه می‌خوریم خوشمزه تر باشد حتی اگر بدانیم به سلامتمان آسیب می‌زند. نتیجه مفهوم جدید غذا خوردن اضافه وزن، افزایش آمار بیماری‌هایی مانند سکنه‌های قلبی، دیابت نوع دوم و کلسترول بالا است. سلیقه هرکس در مورد مزه و بوی غذا شخصی است به همین علت هیچ رژیم غذایی نمی‌تواند همگانی باشد. اما عادات غذایی ما تا حد زیادی به فرهنگ جامعه مان نیز مربوط می‌شود. به طور مثال صبحانه محبوب انگلیسی‌ها چای سیاه، کره مربا و نان تست سفید است اما در آلمان، نان و کالباس و قهوه جایگاه اول را دارد. زمانی در ایران صبحانه کله پاچه یا حلیم بود، اما اکنون چای شیرین و نان و پنیر محبوب تر است. آنچه که ما به خوردن آن عادت می‌کنیم ذائقه مان را نیز تغییر می‌دهد. در اکثر کشورهای آفریقایی تنها در کودکی شیر مصرف می‌شود و از آنجا که افراد پس از سنین کودکی عادت به نوشیدن شیر ندارند معده شان نیز به این تغییر عادت می‌کند. نوشیدن شیر پس از سال‌ها و در بزرگسالی در این افراد گاه منجر به حالت تهوع می‌شود. روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی برای تغذیه سالم توصیه می‌کنند روشی است که در آن هر فرد شخصاً رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می‌کند. در این روش توصیه می‌شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه‌تان را پیدا کنید. سپس سعی کنید آن را با استفاده از دستورهای غذایی متفاوت مثل کوکو، سوپ یا پوره در برنامه غذایی روزانه

تان بگنجانید. نکته بعدی خوردن سالاد به عنوان يك وعده غذایی است. استفاده از میوه و سبزیجات مختلف و اضافه کردن حبوبات، تخم مرغ، کمی تن ماهی یا گوشت مرغ به آن سالاد را تبدیل به وعده غذایی سالم و سیرکننده می کند که می توان هر بار با کمی تغییر آن را متنوع کرد. تخم مرغ و حبوبات به خصوص عدس حاوی سلنیوم هستند. سلنیوم قدرت دفاعی بدن را بالا می برد. مصرف روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت برای يك انسان بالغ کافی است. این میزان گوشت حدود ۱۵ میلی گرم آهن و يك ونیم میلی گرم مس مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. انواع مختلف ماهی را امتحان کنید. ماهی ها نیز طعم های متفاوتی دارند. ماهی سرشار از ید است و بدن يك انسان بالغ روزانه ۲۵ میکروگرم ید نیاز دارد. فرآورده های لبنی به خصوص شیر حاوی کلسیم، نیاسین و روی هستند. نیاسین عنصری است که در ساختمان دستگاه عصبی به کار می رود و روی، بهبود زخم ها را سرعت می بخشد. روزانه نوشیدن يك لیوان شیر این مواد را تامین می کند. از پنیر به خصوص پنیر پر چرب به راحتی نمی توان صرف نظر کرد، اما می توان کمتر خورد. خوردن روزانه يك لقمه كوچك نان و پنیر پرچربی یا خامه هم مزه می دهد و هم ضرری ندارد. به نوشیدنی ها بیشتر فکر کنید. آبمیوه رقیق و تازه بدون افزودنی ها به خصوص بدون شکر اضافه به تامین آب مورد نیاز بدن كمك می کند. مصرف چای و قهوه تشنگی را به صورت كاذب برطرف می کند و مانع از احساس عطش می شود. بدین ترتیب آب مورد نیاز بدن تامین نمی شود. در حالی که بدن يك انسان بالغ روزانه دست كم يك لیتر و نیم آب نیاز دارد.

دوپچه وله

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=11743>



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؛ مثلاً بیشتر داروهای مورد استفاده ، قرص های ضداشته ها 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.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6729>

خطرات کاهش ناگهانی وزن و ورزش غیراصولی

کاهش ناگهانی وزن در يك دوره زمانی کوتاه و فشارهای ناگهانی و ممتد در هنگام ورزش باعث ایجاد اثرات زیانبار بر بدن می‌شود. این کار باعث بروز بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های کلیوی می‌شود. این مشکل در اثر تعریق بیش از حد و از دست دادن آب بدن در هنگام ورزش با فشار زیاد ایجاد می‌شود. بهترین راه ورزش کردن برای عموم مردم پیاده‌روی سریع و بدون فشار است.

اگر پیاده‌روی از حدی مشخص تندتر شود، موادی به نام آ. ت. پ. آدنوزین تری فسفات در خون ترشح می‌شود که باعث جلوگیری از حل شدن چربی شده و فرد با عدم کاهش وزن روبه‌رو می‌شود. دانشمندان می‌گویند، باید حداقل دو بار در روز و حدود دو ساعت پس از صرف وعده غذایی انجام شود. این کار در افراد میانسال حتی‌الامکان باید با مشورت متخصص قلب و عروق، پزشک ورزشی و فیزیوتراپیست انجام شود.



منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=83024>

خواهان اضافه وزن هستید؟

ورزش می کنید ، غذا می خورید، اما هیچ نتیجه ای حاصل نمی شود.
«استیو گلس» مربی ورزشی و فیزیولوژیست دانشگاه ایالت «گرند ولی»
درمیشیگان می گوید: شاید شما وزنه مناسب انتخاب نمی کنید ، یا از روی
اصول ورزش نمی کنید.

برای تقویت کردن یک عضله و ماهیچه ، شما باید ۶۰ تا ۷۵ درصد بیشتر از
وزنه ای را که به راحتی قابلیت بلند کردن وحرکت دادن آن را دارید، بزنید.
یعنی باید بلند کردن وزنه برایتان مشکل باشد وبه راحتی نتوانید آن را بالا
ببرید.

اما وقتی « گلسی» تحقیقات خود را روی ۳۰ ورزشکار آماتور آغاز کرد
ومتوجه شد که اکثریت آنها به جای ۶۰ تا ۷۵ ، از وزنه های ۴۰ تا ۶۰ درصد
استفاده می کنند یعنی تنها ۴۰ تا ۶۰ درصد بیشتر از وزنه ای که می توانند
به راحتی بالا ببرند. وی افزود: ما همگان تعابیر مختلفی از«لغت سنگین»
داریم، اما شما به وزنه ای احتیاج دارید که درهنگام بالا بردن باعث خستگی
شدید ومفرط عضلات شما شود، خب، چه مقدار کافی است؟ چه وزنه ای
مناسب است؟ این سنگینی وزنه دقیقاً بستگی به فاکتورهایی در بدن شما
مثل سبزی، ماهیچه وعضلات، حتی جنسیت شما دارد. اما به عنوان یک
قانون کلی شما باید قادر باشید وزنه را ۱۰ تا ۲۰ بار مکرراً پشت سر هم
بزنید (بالا ببرید) البته منظور از پشت سر هم، بدون وقفه نمی باشد یعنی

می توانید هر حرکت را با کمی مکث انجام دهید، اگر شما بتوانید وزنه را بیش از ۲۰ مرتبه بزنید، این بدان معناست که وزنه انتخابی شما سبک
وزن است ومناسب نیست. اگر شما یک فرد مبتدی هستید و تازه ورزش کردن را آغاز کرده اید ، بهتر است قبل از اینکه شروع کنید با یک مربی
متخصص مشورت کنید وسعی کنید همراه با ورزش، تحت نظر او، یک رژیم غذایی مناسب بگیرید و مطمئن باشید که خیلی زود شاهد اضافه وزن
خود همانطوری که دلخواه شماست خواهید بود.

منبع : کافی شاپ

<http://vista.ir/?view=article&id=97688>

 **vista.ir**
Online Classified Service



خوراکی های امتحانی

این روزها عذاب آورترین کلمه ای که بر زبان اهل علم
جاری است، امتحان است. دانش آموز و دانشجو در هر
سنی که باشد از امتحان وحشت دارد که البته طبیعی
است. این کلمه تنش را که تبیل و زنگ نمی شناسد



می‌تواند به راحتی و در يك آب خوردن فرد را از هستی ساقط کند. دانشجو جماعت خود بهتر از هرکس می‌داند که پاس کردن واحد افتاده آن هم در شرایط موجود چه سختی‌ها و مصایبی دارد، به همین دلیل سعی می‌کند هر طور شده و با هر نمره‌ای خود را از عذاب هولناك نجات بخشد. چه آنکه از ابتدای سال تحصیلی برای امتحانات خوانده و چه آنکه تازه به فکر جمع و جور کردن جزوه‌ها افتاده است، هر دو يك حس مشترك دارند و آن هم ترس



از کم آوردن حافظه است. البته جای بسی خوشبختی است که هیچ جای نگرانی وجود ندارد. همانطور که برای کاهش وزن رژیم وجود دارد برای پاس کردن امتحان نیز رژیم مخصوص وجود دارد. رژیم شب امتحان، رژیم مخصوصی است که از يك هفته مانده به امتحان شروع شده و به محض دادن آخرین امتحان پایان می‌یابد. متعلق به گروه خاصی نیست و ز رنگ و تیل می‌توانند از آن بهره بگیرند. این رژیم با تسریع عملکرد سلول‌های مغز و افزایش حافظه نقش فوق العاده‌ای در فراگیری درس در آنهایی ایفا می‌کند که تازه می‌خواهند برای امتحان آماده شوند یا تصمیم به مرور مجدد دارند. رژیم توصیه شده به شرح زیر است: ۵۰ درصد کربوهیدرات (برنج، ماکارونی و سیب زمینی پخته)، ۲۵ درصد پروتئین (لبنیات کم چرب و حبوبات به ویژه عدس)، ۲۰ درصد سبزی و میوه و کمتر از ۵ درصد چربی. برای بهبود عملکرد رژیم توصیه می‌شود از مواد غذایی که سطح سروتونین و دوپامین در مغز را افزایش می‌دهد، بیشتر استفاده کنید. سروتونین و دوپامین نقش فوق‌العاده‌ای در افزایش قدرت حافظه کوتاه مدت و یادگیری و تمرکز ایفا می‌کند ضمن آنکه تاثیر آرام بخشی و تنش زدایی خاصی بر بدن می‌گذارد و به میزان فراوان در غذاهای پروتئین دار و شیرینی جات یافت می‌شود. برای جذب بیشتر سروتونین که تاثیر نشاط آوری بر سلول‌های مغز دارد از منابع حاوی ویتامین‌های گروه B نظیر جگر، موز، ماهی و دانه‌های خوراکی استفاده کنید. در فاصله بین یادگیری دروس تا می‌توانید میوه بخورید. سیب، موز، پرتقال و آناناس علاوه براینکه باعث افزایش حافظه کوتاه می‌شود با فراهم کردن سطح بالایی از انرژی، بدن شما را برای دادن يك امتحان موفقیت آمیز آماده می‌سازد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=8527>

 **vista.ir**
Online Classified Service

داروهای اشتها آور و ضد اشتها

• چاقی

- چاقی يك بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

سعی کنید در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد.

- 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.

- چاقی با بسیاری از بیماریها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد
مانند: هیپرتانسیون (افزایش فشار خون)، آترواسکلروز (سخت‌شدن 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)
- چاقی باعث کاهش عمر می‌شود، بطوریکه شرکت بیمه عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ (۵/۲ سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن يك سال کاهش عمر درنظر می‌گیرد.
- 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.

● 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.

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

(۱) درمان دارویی:

- داروهای دیورتیک (ادرارآور):

که به سرعت با ازدست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغرشدن) 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 کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغرشدن 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 اشتهای 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 غریبه‌ها 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.

(۲) 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.

(۳) 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.

(۴) رژیم درمانی:

- آب درمانی:

یکی از روش‌های قدیمی است و بعد از پایان دوره به دلیل محرومیت شدید غذایی اختلالات گوارشی به‌مراه 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 يك كيلوگرم وزن باید ۳۰ ساعت پیاده‌روی کرد.

- کاهش وزن از طریق رژیم غذایی:

حذف يك 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 درضمن 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 يك 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 ترك 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:

(۱) رژیم غذایی صحیح

(۲) ورزش مناسب و کافی

(۳) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

▪ در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه‌های غذایی وجود داشته باشد:

- شیر و لبنیات

- حبوبات و غلات

- میوه و سبزیجات

- گوشت

▪ 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.

- در يك رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر يك کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن می‌باشیم. به همین دلیل باید

حاصله 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) جواتر هم به نظر خواهید رسید. (قابل توجه خانمها

▪ آیا می دانید چگونه وزن کم کنید

چاقی مسئله ای است که در سرتاسر جهان میلیونها انسان را رنج می دهد . همه ساله مقادیر زیادی پول صرف مبارزه با چاقی می شود و برای

لاغر شدن تاکنون صدها روش و متد پیشنهاد شده است . مشکل مهم این است که چاق ها هم زمان با فکر لاغر شدن حاضر نیستند از لذت

خوردن دست بکشید . حقیقت این است که متاسفانه هنوز يك فرمول كاملا عملی ابداع نشده که انسان بتواند با استفاده از آن بطور قطع وزن

خود را از دست بدهد یا چیزی بخورد که باعث کاهش وزن شود ؛ ولی غذاهایی وجود دارد که در آنها عواملی است که ما را در لاغر شدن ؛

تناسب اندام و حفظ سلامتی یاری می دهند .

▪ خطر لاغر شدن سریع

بعضی اوقات متاسفانه افراد اصرار دارند که با هر وسیله ای که شده در مدت کوتاهی مقدار زیادی از وزنشان را کم کنند . متاسفانه این روشها با

خطرات بسیار زیادی و حتی احتمال مرگ همراه است . لاغر شدن باید تدریجی ؛ آرام ؛ کند ولی تدریجی باشد . لاغر شدن سریع کلیه اعمال

حیاتی بدن را مختل نموده ؛ تعادل بدن را بر هم می زند و ممکن است عوارضی پیش آورد که در سراسر عمر همراه انسان باشد . از مهمترین این

عوارض پیدایش افسردگی روانی است . شخصی که سریع وزن کم کرده است از هیچ چیز لذت نمی برد و نسبت به اتفاقات محیط اطرافش بی

تفاوت می شود . عارضه دیگر سریع لاغر کردن ؛ چین و چروك خوردن پوست است زیرا به پوست فرصتی داده نمی شود که بتدریج منقبض شود و

پوست آویزان ؛ شل و بد منظره می گردد .

▪ چگونه وزن از دست می دهید

معمولا افراد از لحاظ از دست دادن وزن به سه گروه تقسیم می شوند

- گروهی که سریع وزن از دست می دهند .

- گروهی که بطور متوسط و بدون رنج زیاد وزن از دست می دهند .

- آنهایی که کند وزن کم می کنند .

۱) گروه اول با کوچکترین تغییری در روال زندگی یا مصرف مواد غذایی چاق و لاغر می شوند .

۲) گروه دوم معمولا قادر به کنترل وزن خود بوده و بیشتر از ۱۵ کیلو اضافه وزن ندارند .

۳) گروه سوم برای لاغر کردن خود باید خیلی تلاش کنند . البته معمولا افراد این گروه رژیم را كاملا رعایت نمی کنند ؛ بین غذاها چیزی نمی خورند و

کارهای بدنیشان بسیار کم است .

پس قبل از پیروی از هر نوع رژیم ؛ با تجربه ای که از وضعیت بدنتان بدست آورده اید باید تعیین کنید که جزو کدام دسته می باشید و در این مورد از

پزشك معالج یا مشاور تغذیه خود راهنماییهای لازم را درخواست کنید .

چاقی فقط در اثر زیاد خوردن عارض نمی شود راههای دیگری نیز وجود دارد که آنها هم منجر به چاقی می شوند که اکثرا ناشی از يك بیماری در

بدن است .

▪ چاقی در اثر افزایش سن

با افزایش سن سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و در نتیجه به غذای کمتری نیاز خواهد داشت . غذا خوردن به روال همیشگی منجر به چاقی خواهد شد .

• چاقی در اثر کم کاری غده تیروئید

هورمون مترشح از این غده ضمن انجام کارهای مختلف در سوخت و ساز بدن نیز نقش مهمی دارد . اگر کسی به بیماری گواتر سمی (بزرگ شدن غده تیروئید) دچار شود بتدریج لاغر شده و بر عکس اگر غده کم کار باشد ؛ کاهش هورمون منجر به اختلال در کار سوخت مواد بدن به تدریج چاقتر می شود .

• بیماری قند

این بیماری مزمن معمولا با چاقی همراه است . البته در برخی موارد معتقدند که چاقی زیاد منجر به ابتلا به این بیماری می شود .

• چاقی در اثر بدی کار غدد داخلی

اکثر اعمال بدن تحت کنترل يك سیستم هورمونی است که توسط قسمتی از مغز بنام هیپوتالاموس و غده هیپوفیز کنترل می شوند . اگر به هر علتی عمل این اندامها مختل شود ؛ مرضی بنام کوشینگ ظاهر می شودکه منجر به چاقی بیش از حد می شود .

• بد کار کردن کلیه ها و قلب

کلیه ها وظیفه دفع آب را دارند و هر دقیقه در حدود يك سانتیمتر مکعب ادرار از کلیه ترشح می شود که همراه خود سموم بدن را دفع می کند . اگر کار کلیه به هر ترتیب بهم بخورد آب در نسوج باقی می ماند ؛ بدن ورم می کند و وزن زیاد می شود . همینطور وقتی قلب خوب کار نکند و عمل پمپاژ خود را درست انجام ندهد آب در بدن جمع می شود و باعث چاقی می گردد .

چاقی در زنان یائسه و مردان مسن

در خانمها بدنیاال کاهش ترشح هورمونهای زنانگی بتدریج وزن افزایش می یابد . در نتیجه این افراد باید متوجه این خطر بوده و در خوردن مواد غذایی امساك کنند . • چگونه با چاقی برخورد کنیم

اولا تعیین میزان و درجه چاقی براساس جداول و ضرابی صورت می گیرد که برای همین منظور با توجه به حد نرمال و استاندارد هر جامعه ای تعیین شده است . اگر می دانید که اضافه وزن دارید در درجه اول باید بدنیاال علت آن باشید . آیا بیماری خاصی از انواعی که در بالا ذکر شد دلیل آن است ؟

آیا تغییری در برنامه غذایی خود داده اید ؟

آیا روشهای تهیه و طبخ غذایی شما بهداشتی است ؟

آیا زمینه ارثی برای چاق شدن دارید ؟

آیا به اندازه کافی فعالیت می کنید ؟

معمولا اضافه وزن تا يك پنجم وزن طبیعی را می توان به آسانی با افزایش میزان فعالیت و نظارتی صحیح بر مقدار غذایی دریافتی روزانه متعادل نمود . در موارد دیگر کمک آزمایشات کلینیکی ؛ چاقی علت یابی شده و به طبع درمان وزن نیز کنترل می شود .

محققین هفت سازمان بزرگ بهداشتی دنیا معتقدند که شما می توانید بیماریهای مانند مرض قند ؛ سرطان ؛ بیماریهای قلبی ؛ عروقی ؛ بیماریهای خونی و بیماریهای ریوی را به شرط رعایت نکات زیر کنترل کرده و از شر آنها در امان بمانید :

- غذایی که می خورید از همه مواد غذایی بوده و متنوع باشد .

- از چربیها بخصوص چربیهای اشباع شده (جامد) پرهیز کنید .

- از مصرف نمك اضافه به همراه غذا دوری کنید .

- مصرف الکل را قطع کنید زیرا که به شما آسیب های جبران ناپذیری وارد می نماید .

- روزانه بین ۶-۸ لیوان آب بنوشید .

- در برنامه غذایی خود بیشتر از انواع منابع پروتئینی گیاهی استفاده کنید .

- مصرف میوه ها و سبزیجات را کم کم بالا ببرید و سعی کنید این مواد را بیشتر بصورت خام میل کنید

- برای دوری از چاقی از مشکلات فکری پرهیزید .

- در شبانه روز حداقل ۶ ساعت خواب آرام و راحت داشته باشید

• لاغری

- لاغری يك مكانيسم مزمن است و مثل هر پروسهٔ مزمن ديگري نياز به زمان دارد.

سعی کنید در درمان لاغری خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد. (به استثنای داروهای اشتهاآور و تقویتی که توسط پزشك تجویز می‌شود)

- در درمان لاغری خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با افزایش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

▪ علل لاغری :

(الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

(ب) ثانویه به بیماریهای از قبیل : هیپرتیروئیدسم (پرکاری تیروئید)، دیابت (بیماری قند خون بالا)، بیماریهای انگلی،

بیماریهای گوارشی و ...

(ج) اختلال تغذیه‌ای (دریافت کم کالری و زیادی فعالیت)

(د) ژنتیک

▪ درمان‌های لاغری به دو دستهٔ دارویی و رژیم‌درمانی تقسیم می‌شوند.

(الف) درمان دارویی:

- داروهای اشتهاآور: این داروها با افزایش اشتها سبب بیشتر خوردن شده، دریافت انرژی توسط بدن را افزایش می‌دهند. سردهٔ این داروها که در ایران بسیار استفاده می‌شود، سیپروهپتادین می‌باشد. علاوه بر این داروهای تقویتی مثل ویتامین‌ها همچنین عناصر کمیاب مثل روی نیز کاربرد دارند. تمامی این داروها زمانی مؤثرند که شخص از هر نظر سالم باشد.

- داروهایی که با احتباس نمك و بدنبال آن آب باعث افزایش وزن می‌شوند: از این گروه دارو می‌توان از کورتونها نام برد. این داروها با احتباس آب و نمك باعث عوارض زیادی برای بدن شده علاوه بر این عوارض گوارشی، استخوانی و ... دیگری نیز دارند.

- داروهایی که با کاهش متابولیسم بدن باعث افزایش وزن می‌شوند: این داروها به صورت کاذب کم‌کاری تیروئید ایجاد کرده، با کاهش متابولیسم بدن سبب افزایش وزن می‌شوند. این گروه نیز با توجه به برهم‌زدن نظم طبیعی بدن باعث ایجاد عوارض می‌شوند.

(ب) رژیم‌درمانی :

- ارائهٔ برنامهٔ کامل و علمی از نظر علم تغذیه: اگر شخص کاملاً از نظر بیماری‌های عامل لاغری بررسی شده و در حال سلامت باشد، با استفاده از يك رژیم استاندارد که تمام مسائل تغذیه‌ای در آن رعایت شده باشد قادر به افزایش وزن خواهد بود.

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

(الف) رژیم غذایی صحیح

(ب) ورزش مناسب و کافی

▪ در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه‌های غذایی وجود داشته باشد:

- شیر و لبنیات

- حبوبات و غلات

- میوه و سبزیجات

- گوشت

▪ رژیم غذایی باید:

- تأمین کنندهٔ انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

- تأمین کنندهٔ 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.

- در يك رژيم غذایی اصولی افزایش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر يك کیلوگرم در ماه می‌توانید افزایش وزن داشته باشید. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژيم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود.

CYPROHEPTADINE HCI

• موارد مصرف: سایپروهپتادین برای درمان آلرژی ناشی از تب یونجه، کهیر و کهیرغول‌آسا، کهیر ناشی از سرما، میگرن و درمان بیماری کوشینگ استفاده شده است.

مکانیسم اثر: این دارو آنتاگونیست گیرنده‌های H₁ و گیرنده‌های سروتونینی می‌باشد. به دلیل خاصیت آنتی‌هیستامینی آن، اثر ضد آلرژی دارد.

• هشدارها:

۱) احتمال سرگیجه، تسکین بیش از حد، اغتشاش شعور و کمی فشارخون ناشی از مصرف این دارو در سالخوردگان بیشتر است.

۲) مصرف طولانی مدت این دارو باعث خشکی دهان می‌شود و احتمال گلودرد، عفونت دهان و گلو و پوسیدگی دندان وجود دارد.

• عوارض جانبی: عوارض شایع این دارو خشکی دهان، تاری دید، خواب‌آلودگی، غلیظ شدن ترشحات نایژه و افزایش وزن می‌باشند.

• تداخل‌های دارویی: مصرف همزمان این دارو با مضعف‌های CNS ممکن است اثرات مضعف آن را افزایش دهد. استفاده همزمان این دارو با داروهای آنتی‌کلینریژیک اثرات جانبی آن را تشدید می‌کند. مصرف همزمان داروهای سمی برای گوش مانند سالیسیلات‌ها و وائیکومایسین با این دارو ممکن است اثر سمی آن را بر گوش از جمله وزوز گوش و سرگیجه را بپوشاند.

• نکات قابل توصیه:

۱) احتمال افزایش وزن وجود دارد.

۲) بمنظور کاهش تحریک گوارشی همراه با غذا، آب یا شیر مصرف گردد.

۳) در صورت بروز خواب‌آلودگی از انجام کارهایی که نیاز به تمرکز حواس دارند خودداری گردد.

۴) این دارو می‌تواند عوارض سمی گوش‌ی سالیسیلات‌ها را بپوشاند.

• مقدار مصرف:

بزرگسالان: در درمان آلرژی مقدار ۴ میلی‌گرم ۴ - ۳ بار در روز و حداکثر ۳۲ میلی‌گرم در روز مصرف می‌شود. در میگرن ۴ میلی‌گرم تجویز که در صورت نیاز پس از نیم ساعت تکرار می‌شود. مقدار مصرف نگهدارنده آن ۴ میلی‌گرم هر ۶ - ۴ ساعت است.

کودکان: در کودکان ۶ - ۲ سال ۲ میلی‌گرم ۳ - ۲ بار در روز و حداکثر ۱۲ میلی‌گرم در روز مصرف می‌شود.

• اشکال دارویی:

Tablet: ۴mg

فارماکوکینتیک: این دارو بخوبی از دستگاه گوارش جذب می‌گردد. اثر آن ۶۰ - ۱۵ دقیقه پس از مصرف خوراکی ظاهر می‌گردد. دفع آن کلیوی و اغلب به صورت متابولیت طی ۲۴ ساعت صورت می‌گیرد.

منبع : وب سایت رسمی دکتر ابراهیم رزم پا

<http://vista.ir/?view=article&id=262060>

- توصیه ساده برای رهایی از کمبود وزن

قبل از شروع رژیم عکسی از خود بگیرید تا پس از چند ماه رعایت رژیم و اضافه وزن، تفاوت ظاهری‌تان را با مقایسه عکس‌ها ببینید و به ادامه رژیم گرفتن تشویق شوید.

آیا شما هم جزء آن دسته از افرادی هستید که از لاغر بودن خود کلافه شده‌اند و همواره در پی راهی برای جبران این کمبود وزن هستید؟ بسیاری از این افراد به قول خودشان هر راهی را که فکرش را بکنید امتحان کرده‌اند اما نتوانسته‌اند بیشتر از چند کیلوگرم ناقل به وزن خود اضافه کنند. تا به حال با خود فکر کرده‌اید که علت لاغر بودن شما چیست؟

به طور کلی، ابتدا به برخی بیماری‌ها نظیر اختلالات هورمونی، اختلالات

روانی و پرکاری تیروئید، باعث کاهش وزن افراد می‌شوند. تغذیه و عادات غذایی نادرست و دریافت نکردن کالری مناسب در برنامه‌های غذایی از جمله عواملی هستند که در کاهش وزن افراد تاثیر به سزایی دارند. بیماری آنورکسیا یا ترس از چاقی که امروزه در میان دختران زیاد مشاهده می‌شود و در اثر اختلالات روانی ایجاد می‌شود نیز می‌تواند لاغری افراد را به همراه آورد.

- چرا لاغر می‌مانیم؟

لاغری يك مکانیسم مزمن است و درمان آن مثل هر فرآیند مزمن دیگری نیاز به زمان دارد. هرگز برای درمان لاغری از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و عوارضی نیز به دنبال دارد به استثنای داروهای اشتهاآور و تقویتی که از سوی پزشک تجویز می‌شوند. در درمان لاغری هیچ‌وقت عجله نکنید.

یادتان باشد رژیم غذایی با افزایش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحمل‌تر است، عوارضی نیز ندارد و تقریباً غیرقابل بازگشت است. علل لاغری به دو دسته عمده تقسیم می‌شوند: اول فشارهای درونی، استرس‌ها و افسردگی‌ها و دوم بیماری‌هایی از قبیل هیپرتیروئیدیسم (پرکاری تیروئید)، دیابت (بیماری قند خون بالا)، بیماری‌های انگلی و گوارشی. علاوه بر اینها، اختلال تغذیه‌ای (دریافت کم‌کالری و فعالیت زیاد) و ژنتیک نیز از علل لاغر ماندن به شمار می‌آیند.

- لاغری، نتیجه تکرار اشتباه

غذا خوردن که پیش از این يك اولویت مهم محسوب می‌شد، به موضوعی جنبی تبدیل شده که توجه زیادی به آن نمی‌شود و معمولاً لایه‌لای کارهای روزانه دیگر جای می‌گیرد، به خصوص در افرادی که مشغله کاری فراوانی دارند. خوشبختانه ترك عادات‌های غذایی غلط آسان است و وقت زیادی نمی‌گیرد و موجب خواهد شد تا از زندگی سالم‌تر و اندامی متناسب‌تر برخوردار شوید و از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید. نخوردن صبحانه يك اشتباه بزرگ محسوب می‌شود. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و تقویت فکر و ذهن می‌شود بلکه به انتخاب و مصرف مناسب وعده‌های غذایی دیگر در ادامه روز از سوی فرد كمك خواهد کرد.

همچنین ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز كمك کند. يك تحقیق دانشگاهی نشان می‌دهد، مصرف مقدار کالری مشخص در ابتدای روز، اثر سیر کنندگی بیشتری نسبت به مصرف همان مقدار کالری در ساعات‌های دیرتر خواهد داشت و موجب تنظیم کاهش کالری مصرفی در روز می‌شود. خوردن صبحانه مناسب احتمال به کارگیری عادات‌های نادرست غذایی را در وعده‌های دیگر کاهش می‌دهد. صبحانه را کامل صرف کنید و از مواد لبنی کم‌چرب، تخم‌مرغ و نان‌های سبوس‌دار بیشتر استفاده کنید و همیشه به یاد داشته باشید، تنوع در صبحانه، بهترین راه برای عادت کردن به خوردن این وعده غذایی است.

از دیگر عادات‌هایی که لاغری را ماندگار می‌کند، نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی است. بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در انواع میوه و سبزی وجود دارند که امتناع از خوردن آنها، باعث کمبودها و مشکلاتی در بدن و نهایتاً مانع وزن‌گیری می‌شود. به یاد داشته باشید، تنها راه تامین مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه است. این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی خود قرار دهید و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده کنید. یکی دیگر از شایع‌ترین علت‌های لاغری، خوردن تنقلات و مواد غذایی کم ارزش هنگام گرسنگی است. خوردن تنقلات هنگام گرسنگی موجب ایجاد عادات‌های غذایی ناسالم می‌شوند. استفاده از مواد غذایی کم‌ارزش و شکم پرکن مانند شکلات، چیپس و



پفك، تنها باعث بر هم خوردن رژیم غذایی می‌شود و مشکلاتی را برای بدن به همراه خواهد داشت.

به این دلیل همیشه با شکم سیر از خانه خارج شوید؛ زیرا ممکن است گرسنگی شما را به خریدن و خوردن این مواد غذایی وادار کند. به یاد داشته باشید شکلات، پفك و چیپس هیچ‌کدام نمی‌توانند جای يك صبحانه، ناهار و شام سالم را بگیرند.

• چه کار کنیم؟

افراد لاغر برای این که وزنشان افزایش یابد، باید از مواد غذایی پرکالری مانند لبنیات پرچرب، نان‌های شیرین اما تهیه شده با آرد کامل، کره و مارگارین، میوه‌های تازه به خصوص انبه، موز، انگور و سبزیجاتی نظیر ذرت، نخود سبز، سیب‌زمینی و انواع گوشت‌های با چربی متوسط، انواع ماکارونی و انواع مغزها مانند گردو، پسته، بادام هندی و فندق استفاده کنند. غذاهای حجیم، کم‌کالری و پرفیبر مانند کدو و کرفس باعث کاهش وزن و غذاهای پرکالری و انرژی‌زا باعث افزایش یافت وزن شما می‌شوند، اشتباه نکنید. مصرف زیاد از حد سبزی‌ها به دلیل کم‌کالری بودن و پرکردن معده احساس سیری ایجاد می‌کند، بدون آنکه کالری مورد نیاز را به بدن برساند البته شما هم به مقداری مناسب از این گروه غذایی نیازمند هستید.

• دارویی برای چاق شدن

داروهای بسیاری با مکانیسم‌های گوناگون برای چاق شدن وجود دارند که از همه معروف‌تر، داروهای اشتها آورند. این داروها با افزایش اشتها سبب بیشتر خوردن می‌شوند دریافت انرژی را از سوی بدن افزایش می‌دهند. سردسته این داروها که در ایران بسیار استفاده می‌شود سیپروهپتادین است. علاوه بر این، داروهای تقویتی مثل ویتامین‌ها و مواد مغذی نظیر روی نیز کاربرد دارند. تمامی این داروها زمانی موثرند که شخص از هر نظر سالم باشد.

به علاوه باید این داروها با تشخیص متخصص تجویز شوند و هرگز نباید خودسرانه از آنها استفاده شود؛ زیرا ممکن است علت بی‌اشتهایی، يك بیماری جدی باشد که با مصرف خودسرانه دارو پنهان بماند و مشکل نه تنها حل نشود بلکه افزایش پیدا کند.

دومین دسته داروهایی که برای افزایش وزن به کار می‌روند، داروهایی هستند که با احتباس نمک و به دنبال آن آب، باعث افزایش وزن می‌شوند. از این گروه داروها می‌توان از کورتون‌ها نام برد. این داروها با احتباس آب و نمک باعث عوارضی زیادی برای بدن می‌شوند به علاوه، عوارض گوارشی، استخوانی و ... نیز به همراه دارند. سومین دسته داروها، داروهایی هستند که به صورت کاذب کم‌کاری تیروئید، ایجاد می‌کنند و با کاهش متابولیسم بدن، سبب افزایش وزن می‌شوند. این گروه نیز با توجه به بر هم زدن نظم طبیعی بدن، باعث ایجاد عوارض فراوانی می‌شوند.

• بهترین رژیم برای لاغرها

اگر شخص از نظر ابتلای به انواع بیماری‌ها بررسی شود و کاملاً سالم باشد، با استفاده از يك رژیم استاندارد که تمام مسائل تغذیه‌ای در آن رعایت شده باشد، قادر به افزایش وزن خواهد بود. با توجه به موارد زیر، بهترین و سالم‌ترین راه درمان لاغری فراهم می‌شود: اول اصلاح رژیم غذایی و دوم ورزش کافی. در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه‌های غذایی وجود داشته باشند: شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات و گوشت.

رژیم غذایی باید تامین کننده انرژی مورد نیاز روزانه و نیز ریزمغذی‌ها باشد تا به افزایش وزن تدریجی منجر شود. حداکثر يك کیلوگرم افزایش وزن در ماه مناسب و ماندگار است، به طوری که اگر مدتی رژیم غذایی را به‌طور کامل رعایت نکنید، وزن بلافاصله باز نمی‌گردد. به همین دلیل باید حوصله داشته باشید و با دقت برنامه خود را اجرا کنید. به علاوه پیشنهاد می‌کنیم قبل از شروع رژیم عکسی از خود بگیرید تا پس از چند ماه رعایت رژیم و اضافه وزن، تفاوت ظاهری‌تان را با مقایسه عکس‌ها ببینید و به ادامه رژیم گرفتن تشویق شوید.

فراموش نکنید، برنامه‌های غذایی ساده و دخیل کردن خوردنی‌های سبک و سالم می‌تواند تغییرات بسیاری در رژیم غذایی ایجاد کند تا متناسب بمانید، انرژی خود را افزایش دهید و از غذا خوردن لذت ببرید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=241537>

درآمدهای باد آورده فروشندگان معجزه لاغری

چاقی در ایران حدود ۳۲ درصد شیوع دارد. علاوه بر این نزدیک به ۱۲ درصد از دختران تهرانی در زمره افراد چاق قرار دارند و شیوع چاقی در سنین مدرسه در حدود ۱۰ درصد تخمین زده می شود. گرایش افراطی به کاهش وزن باعث شده تا جیب فروشندگان معجزه لاغری روز به روز چاق تر شود.

در حال حاضر بیش از ۵۵ درصد جمعیت ایران با مشکل افزایش وزن در اثر کم تحرکی و استفاده از غذاهای پر کالری مواجه هستند. براساس پژوهش‌های انجام‌شده در کشور میزان شیوع چاقی در مردان حدود ۲۷ درصد و در زنان ۴۰ درصد و شایع‌ترین محدوده سنی ابتلا به چاقی در مردان ۴۰ تا ۵۰ سالگی و در زنان ۵۰ تا ۶۰ سال است، همچنین چاقی در ایران حدود ۳۲ درصد شیوع دارد. علاوه بر این نزدیک به ۱۲ درصد از دختران تهرانی در زمره افراد چاق قرار دارند و شیوع چاقی در سنین مدرسه در حدود ۱۰ درصد تخمین می شود عبارتی رژیم غذایی ۷۳ درصد از افراد جامعه نیازمند اصلاح و تغییر است.



در حالی که پزشکان و متخصصان تغذیه معتقدند ورزش و استفاده از انواع

رژیم غذایی مناسب‌ترین راه برای کاهش وزن است صفحه‌های رنگارنگ اغلب مجله‌ها و گاهی آگهی‌های روزنامه‌ها حکایت دیگری دارد. جالب است بدانید چاق‌ترین مرد جهان که چندی پیش به همین علت نام او در نسخه ۲۰۰۸ کتاب رکوردهای گینس به ثبت رسید از اهالی مکزیک با وزن ۵۶۰ کیلوگرم است. البته در حال حاضر وی ۲۰۰ کیلو گرم از وزن خود را کم کرده است تا بتواند به کمک یک تریلر از خانه اش واقع در شهر مونتري در شمال مکزیک خارج شود به این ترتیب می توان امیدوار بود که چاقی هم می تواند شهرت آور باشد به شرطی که بتوانید رکورد جدیدی را به ثبت برسانید.

" در یک ماه سه سایز لاغر شوید، لاغری موضعی با تزریق، در عرض یک ماه به وزن دلخواهتان برسید، لاغری با جراحی، کاهش دو سایز در ۵۵ دقیقه، محصولات لاغری خارجی، موسسه لاغری ... "

وقتی نگاهمان در لابه لای این کلمات گم می شود انگار کسی به ما می گوید وقتی می توانی با صرف هزینه بدون دغدغه ی ورزش و کم خوری لاغر شوی دیگر چه دلیلی دارد که به خودت سختی بدهی.

شاید به همین علت است که هرروز بر تعداد موسسات لاغری ، لوازم و داروهایی در این زمینه افزوده می شود. بطبع ذهن بسیاری از فرصت طلبان خواسته و ناخواسته وسوسه می شود تا سراغی از جیب های هواداران لاغری بگیرد. در جامعه ای که برخی از مردم نانی در سفره ندارند تا شب ها دور آن بنشینند افرادی هستند که با پرداخت رقم های نجومی سعی می کنند تا کمی از چربی های خود را آب کنند.

غالب موسسات و سالن های لاغری با اجاره یک آپارتمان هفتاد، هشتاد متری و خرید سه چهار دستگاه لاغری اولین گام را در جهت کسب درآمد برمی دارند. قدم بعدی گرفتن قد و وزن مراجعه کنندگان و ارائه

یک برنامه حداقل ده جلسه ای است که باید در ازای هر جلسه پنج هزار تومان پرداخت.

یکی دیگر از محصولات لاغری که متأسفانه در بازار رایج شده و در داروخانه ها هم به وفور دیده می شود قرص ها و کپسول های لاغری است که همه خارجی هستند و بیشتر دفترهای نمایندگی آنها در کشورهای عربی است. قیمت هر کپسول برای از بین بردن چربی هزار و پانصد تومان است

که حداقل در یک ماه باید سی عدد آن را مصرف کرد تا دو کیلو یا دو سایز(!) لاغرشد.

لیلا حیدری داروساز در مورد عوارض قرص و کپسول لاغری می گوید: "داروهایی که در بازار به صورت تجاری عرضه می شوند بیشتر داروهای ضد چاقی دارای کارنتین هستند که این ماده در همه داروها و قرص های ضد چاقی وجود دارد. کارنتین باعث اختلالات گوارشی، تهوع، استفراغ، کرامپ شکمی و بوی بد بدن و بیماریهای کلیوی را می شود".

این داروساز معتقد است؛ افراد نباید از دارو هایی که در مدت زمان کوتاهی وزن را پایین می آورد استفاده کنند زیرا این داروها دارای ترکیبات هورمونی و تیروئیدی هستند که علاوه بر اختلالات گوارشی باعث افزایش ریسک سرطان نیز می شوند".

لاغری های موضعی از دیگر روش هایی است که از سوی زنان و دخترانی که می خواهند بسرعت وزن خود را پایین بیاورند و در نواحی مشخصی از بدن سایز کم کنند استقبال شده است؛

تزریق مزوتراپی، اندودرمی و اولترا و در مطب با قیمت پنجاه تا صد هزار تومان ، که باید حداقل

ده تا دوازده بار تکرار شود تا فرد به وزن و سایز دلخواه خود برسد.

علاوه بر این جراحی ساکشن از دیگر راه های کاهش وزن است که در اکثر بیمارستان ها

به صورت سریایی انجام می شود . افرادی که آن را برای کاهش وزن انتخاب می کنند علاوه بر پرداخت هزینه ای بالغ بر یک و نیم میلیون تومان خطر مرگ را نیز به امید داشتن اندامی متناسب به جان می خرند.

گوشواره های لاغری، انواع کمربندهای لاغری در سه مدل ویبره، حرارتی و ویبره حرارتی با قیمت ۲۵ هزار تومان تا ۱۰۰ هزار و انواع ترمیل که از ۷۰۰ هزار تومان شروع می شود و به هشت میلیون تومان و شاید بیشتر نیز می رسد از دیگر روش های موجود برای کم کردن وزن است که انصافا باید پذیرفت این قلم آخری متعلق به جیب از ما بهتران است.

زنان و دختران برای کاهش وزن علاوه بر محصولات و موسسات لاغری به سراغ روش های دیگری چون

هیپنوتیزم و رفتار درمانی و گروه درمانی می روند و با پرداخت هزینه هایی مانند جلسه ای ۱۰ تا ۲۰ هزار تومان تمام تلاش خود را می کنند تا از مدهای غربی عقب نیفتند.

محمد صالحی کارشناس تغذیه معتقد است؛ افرادی که به راههای غیر اصولی چون ساکشن متوسل می شوند نه تنها به هدف خود که همان کاهش وزن است نمی رسند بلکه در آینده با مشکلات زیادی روبرو می شوند.

وی می گوید: داشتن رژیم غذایی نامناسب، نداشتن فعالیت مناسب و ورزش، بیماری های غدد درون ریز، دیابت، هیپوگلیسمی، افزایش ترشح انسولین، افسردگی از عوامل بسیار موثر در بروز ژن چاقی است.

صالحی ادامه می دهد: ۲۰ تا ۵۰ درصد مردم هزینه های زیادی صرف گرفتن رژیم و تهیه انواع وسایل و داروهای لاغری می کنند ولی با توجه به اینکه بسیاری از این راهکارهای لاغری سرخود و غیر علمی است بعد از مدتی وزن کاهش یافته دوباره برگشته یا عوارض زیادی را با خود در آینده به دنبال می آورد.

آمار نشان می دهد دو سوم افرادی که وزن خود را کاهش می دهند ظرف مدت سه تا پنج ماه قسمتی از وزن کاهش یافته را دوباره به دست می آورند.

براساس نتایج یک تحقیق پنجاه درصد از افرادی که رژیم لاغری گرفته اند پنج سال بعد از لاغر شدن نه تنها دوباره به همان وزن اولیه خود بازگشته اند بلکه پنج کیلوگرم چاق تر هم شده اند.

متاسفانه در جامعه ما به علت رقابت های غیر اصولی جوانان با رسانه های غربی تب لاغر شدن روز به روز بیشتر می شود تا به آنجا که دیگر روش های علمی و درمانی کاهش وزن جایگاه خود را در جامعه از دست داده است.

منبع : برنا نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=343207>

درست رژیم بگیر!

با استفاده از چهار تکنیک ارائه شده در این مقاله سطح چربی سوزیتان را یک پله ارتقاء دهید.

به نظر آسان می آید. کمتر چربی و کربوهیدرات بخورید تا ماهیچه شوید. اما این کل داستان نیست. چون اگر قضیه به همین راحتی بود خیلی ها دارای بدن ماهیچه ای و با عضلات تفکیک شده بودند برای نمایان ساختن راز تفکیک عضلات سراغ ۵ نفر از بدنسازان و فیتنس کاران (تناسب اندام کاران) حرفه ای رفتیم تا رمز و راز این کار را از آنها جویا شویم.

(۱) روزهای با کربوهیدرات بالا و کربوهیدرات پائین را در برنامه غذایی بگنجانید

کاهش کالری دریافتی از طریق کم کردن میزان کربوهیدرات دریافتی و کاستن از درصد چربی بدن مفید می باشد.

اما خوردن کربوهیدرات در حد خیلی کم می تواند نتیجه ای معکوس داشته باشد. که از جمله می توان به کاهش سطح انرژی بدن و همچنین کاسته



شدن از سرعت متابولیسم بدن نام برد. بنابراین بدنسازان حرفه ای چه طور بدون کاستن از سطح انرژی بدن این کار را انجام می دهند. جی کانلر بعضی اوقات از تکنیک کربوهیدرات کم و زیاد استفاده می کند. برای مثال او می گوید ممکن است ۴ تا ۶ روز از مقدار کربوهیدرات دریافتی ام و میزان کربوهیدرات دریافتی ام را ۳۰۰ تا ۳۰۰ گرم در روز کاهش می دهم. به این رویه تا زمانی ادامه می دهم که متوجه شوم یا عضلاتم در حال کوچک تر شدن هستند و یا این که روند تفکیک عضلاتم دیگر به حد بالاتری دست نمی یابند. آن موقع است که برای یک تا دو روز کربوهیدرات دریافتی ام را دو برابر کرده و آن را به ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم روز می افزایم.

جی به خوبی می داند که خیلی از رژیم گیرها با یک چنین افزایش سریع. بر حجمشان افزوده می شود. جی می گوید خوردن کربوهیدرات کمتر به بدنساز کمک می کند تا به تفکیک عضلانی دست یابد. اما برای تمرین کردن و حفظ عضلات به کربوهیدرات نیاز است.

جی توضیح می دهد افزودن روزهای با کربوهیدرات بالا به صورت هر ۴ تا ۶ روز یک بار به فرد اجازه می دهد که با وجود کاهش مجموع کالری دریافتی روزانه باز تمرینات را سخت و با شدت اجرا کند. جی به ازاء هر پوند (هر پوند ۴۵۳ گرم است) وزن بدن، یک گرم را برای روزهای با کربوهیدرات پائین و ۲ گرم به ازاء هر پوند از وزن بدن را برای روزهای با کربوهیدرات بالا پیشنهاد می کند.

بنابراین یک بدنساز با وزن ۱۸۰ پوند برای ۴ تا ۶ روز متوالی روزانه ۱۸۰ گرم کربوهیدرات مصرف کرده و سپس یک روز با کربوهیدرات بالا (حدود ۳۶۰ تا ۵۴۰ گرم) را در برنامه رژیم غذایی خود می گنجانند.

کلی رایان فیتنس کار حرفه ای می گوید در طول هفته ۴ تا ۵ روز رژیم جدی می گیرم و در طول روز تنها ۱۳۰ گرم کربوهیدرات مصرف می کنم. در طول این روزها به عینه تفکیک بیشتری را در عضلاتم مشاهده می کنم و سپس در آخر هفته کربوهیدرات دریافتی ام را افزایش می دهم. این کار در قیاس با رژیم گرفتن دائمی نه تنها باعث افزایش سطح انرژی می شود بلکه به روند ماهیچه ای تر شدن نیز کمک می کند.

وعده های غذایی او به صورت ۵ تا ۶ وعده مختصر در روز می باشد.

(۲) قبل از تمرین، کربوهیدرات های با شاخص گلیسمیک پائین بخورید

کربوهیدرات های دیرسوز که از آنها به عنوان کربوهیدرات های با شاخص گلیسمیک پائین تر نام برده می شود، در به حداکثر رسانی چربی سوزی

کمک شایانی می‌کنند. بنابر اظهارات یک فیتنس‌کار حرفه‌ای دیگر کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمیک پائین باعث می‌شوند که برای مدت طولانی‌تری احساس سیری وجود داشته باشد. بنابراین تمایل به خوردن، کمتر می‌شود. انسولین هورمونی است که موجب ذخیره شدن کربوهیدرات به صورت چربی می‌شود. میزان ترشح این هورمون در پاسخ به کربوهیدرات دریافتی تعیین می‌شود. هرچه ترشح این هورمون در موج‌های شدیدتری باشد به همان نسبت متابولیسم اسیدهای چرب از سلول‌های چربی با مشکل بیشتری مواجه خواهد شد. خیلی از ورزشکاران طراز اول بر این عقیده‌اند که وقتی قبل از تمرین کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمیک پائین مصرف شود، سطح انسولین پائین باقی خواهد ماند و بدن تشویق می‌شود که به عنوان سوخت، چربی بیشتری برای تولید انرژی بسوزاند.

خوردن کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمیک پائین در وعده غذایی قبل از تمرین به خصوص برای آن دسته از افراد که با کاهش چربی مشکل دارند سودمند است.

۳) بعد از تمرین کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمیک بالا بخورید

کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمیک بالا معمولاً کربوهیدرات‌های تصفیه شده هستند. بدین معنا که به نوعی بر روی آنها فرآیندهائی انجام شده است و بدین ترتیب در قیاس با گونه‌های تصفیه نشده آنها باعث ترشح موج انسولین بیشتری می‌شوند. سیب‌زمینی پودر شده، برنج سفید، کلوچه، بیسکویت همگی جزء کربوهیدرات‌های با گلیسمیک بالا حساب می‌آیند.

با وجود این که این قبیل مواد غذایی به نظر نمی‌آیند که مواد غذایی رژیمی باشند ولی بدنساز حرفه‌ای میلو س سارسف قسم می‌خورد که این قبیل مواد غذایی یکی از اسرار رژیم غذایی‌اش به حساب می‌آیند.

کربوهیدرات‌های تصفیه شده ایده‌آل‌ترین نوع کربوهیدرات برای وعده غذایی پس از تمرین به شمار می‌آیند. به دلیل این که باعث ترشح موج بزرگی از انسولین می‌شوند و بدین ترتیب باعث معکوس شدن شرایط کاتابولیک حاکم پس از تمرین می‌شوند.

کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمیک بالا احتمال از دست رفتن عضلات را در این مقطع به حداقل می‌رسانند و نگه داشتن بافت عضلانی به منزله افزایش نرخ سوخت و ساز بدن می‌باشد. یکی از مزایای دیگر این قبیل کربوهیدرات‌ها در وعده غذایی پس از تمرین عوض کردن سریع شرایط بدن از وضعیت کاتابولیک به آنابولیک از طریق حمل آمینو اسیدها به داخل عضلات می‌باشد.

میلو س خاطر نشان می‌سازد: با وجودی که خوردن کالری کمتر از کالری مورد نیاز بدن به طور حتم نقش مهمی در تفکیک عضلانی ایفا می‌کند اما به همان اندازه می‌طلبد که رژیم غذایی را مد نظر قرار دهید که شما را قادر سازد تا عضلاتتان را حفظ کنید. کات عضلانی و ماهیچه‌ای شدن تنها در از دست دادن چربی خلاصه نمی‌شود بلکه نگه داشتن حداکثر عضله نیز موضوع بسیار با اهمیتی می‌باشد. کراتین، گلوتامین، آمینو اسیدهای زنجیره‌ای و پروتئین وی (Whey) مکمل‌هایی هستند که می‌بایست در این دوران از آنها در رژیم غذایی استفاده شود. کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمیک بالا باعث تشدید ترشح موج بزرگی از انسولین می‌شود و همین امر باعث روانه شدن مواد مغذی به داخل عضلات می‌گردد. در این شرایط ۱۰ تا ۱۵ گرم گلوتامین به بدن کمک می‌کند تا خیلی سریع گلیکوژن عضلانی را بازسازی نماید میزان نیاز به کربوهیدرات‌ها پس از اجرای یک جلسه تمرین سنگین چه مقدار است؟

برای یک شروع خوب و یک گرم کربوهیدرات به ازاء هر پوند (۴۵۳ گرم) وزن بدن نیاز می‌باشد. برای نمونه یک بدنساز ۱۸۰ پوندی حدوداً به ۹۰ گرم کربوهیدرات نیاز دارد. که به طور معمول می‌توان آن را از طریق ۳۵۰ گرم برنج سفید و یا دو عدد کلوچه تأمین کرد.

میلو س توضیح می‌دهد که اصلاً نگران این نباشید که با خوردن کربوهیدرات شاخص گلیسمیک بالا بعد از تمرین باعث افزایش درصد چربی بدن می‌شوید. چون کربوهیدرات دریافتی در این زمان مستقیماً به منظور ریکاوری عضلانی به عضلات فرستاده می‌شود. افزایش سطح انسولین نیز در این زمان به ذخیره انرژی و دوباره سازی عضلات کمک می‌کند.

۴) در دوران رژیم‌گیری پروتئین بیشتری بخورید

زمانی که با حذف چربی مازاد و خوردن کربوهیدرات کمتر در صد کاهش میزان کالری دریافتی از رژیم غذایی پُر کالریتان بر می‌آید نیازتان به پروتئین‌ها افزایش می‌یابد. پروتئین از کاهش حجم عضلانی جلوگیری می‌کند و در جواب نرخ سوخت و ساز بدن (متابولیسم) را در سطح بالا نگه می‌دارد. شانری یکی از پرنوعان‌ترین بدنسازان حرفه‌ای IFBB این‌طور خاطر نشان می‌سازد که من در دوران رژیم‌گیری در قیاس با دوران افزایش حجم پروتئین بیشتری می‌خورم. با وجودی که شانری چربی کم می‌خورد اما عقیده دارد که خوردن گوشت قرمز در دوران رژیم گرفتن سودمند می‌باشد.

از ۶ وعده غذایی روزانه یک بخش عمده آن را به خوردن گوشت چرخ کرده لخم گاو به عنوان منبع تأمین کننده پروتئین اختصاص می‌دهم. شایری می‌گوید گوشت قرمز حاوی کراتین و همچنین آهن و روی می‌باشد که به روند ریکاوری بیشتری در قیاس با تکیه کامل به گوشت پرندگان، ماهی و سفیده تخم به عنوان منبع تأمین کننده انرژی می‌نماید. رمز کار در این قسمت در پیروی از قاعده طلایی یک گرم پروتئین به ازاء یک پوند وزن بدن و افزایش ۵۰ تا ۷۰ گرم به این مقدار در دوران رژیم گرفتن می‌باشد. برای تأمین آن هم تنها نیاز به افزودن یک وعده غذایی به صورت یک محلول پروتئینی می‌باشد. که می‌توان آن را در فرصت طلایی ۳ ساعته پس از تمرین میل کرد.

در صورتی که قادر به انجام این کار نیستید می‌توانید با افزودن مقداری پروتئین به هریک از وعده‌های غذایی بر این مسئله فائق آئید.

▪ کربوهیدرات‌های دیرسوز

قدرت کربوهیدرات‌های دیرسوز را با اضافه کردن مواد غذایی ذیل به رژیم غذاییان تجربه کنید.

لوبیا - نان گندم کامل - نان جو دو سر - حلیم - سیب - شلیل - هلو - آرد سیوس‌دار - سیب‌زمینی شیرین.

▪ کربوهیدرات‌های زودسوز

کربوهیدرات‌های زودسوز را در وعده غذایی بعد از تمرین بخورید. در ادامه نام تعدادی از بهترین‌های آنها آورده شده است.

سیب‌زمینی آب‌پز - برنج سفید - کیک برنجی - کلوچه - بیسکویت - آب پرتغال - هندوانه - پاستا - آب انگور

منبع : مجله دانش ورزش

<http://vista.ir/?view=article&id=332889>



درک فرد چاق را بالا ببریم!

دکتر محمدصادق کرمانی از معروف‌ترین و حاذق‌ترین پزشکانی است که در امر تغذیه فعالیت می‌کند و برنامه‌های او برای رفع چاقی یا لاغری، مثرثمر واقع شده و به همین خاطر مراجعین زیادی را هر روزه پذیرا می‌شود. در سالیان اخیر برنامه‌های رژیمی او چنان با استقبال مواجه شد که از برنامه‌هایش به عنوان «رژیم دکتر کرمانی» یاد می‌کنند.

این پزشک حاذق در طبابت خود مسائل روانشناسی را هم در نظر می‌گیرد و فقط به بیمار نمی‌گوید این را بخور، آن را نخور، بلکه چنان او را توجیه می‌کند، تا خود بیمار تصمیم نهایی را بگیرد. همایش‌های او همیشه با استقبال مواجه می‌شود و مطبش همیشه پر از افرادی است که



می‌خواهند با کمک او یا چاق شوند یا لاغر...

دکتر کرمانی تجربیات خود را در اختیار ما و شما قرار می‌دهد. به این امید که مورد توجه و استقبال واقع شود.

چاقی چیزی جز اختلال و اشتباه در رفتار تغذیه روزمره نیست و این اختلال رفتاری با تجویز نسخه و دادن لیست غذایی آنگونه که باید، حل نمی‌شود زیرا تا فرد به اشتباه خود پی نبرد، نمی‌تواند مشکل چاقی را حل کند. از طرفی تغییر رفتار افراد خیلی دقت و حوصله می‌خواهد که باید آن را برای بیماران تشریح کرد که ما پزشکان برای این‌که بیمار را کاملاً توجیه کنیم، قسم به سوگندنامه خوردیم.

«کراوس» برجسته‌ترین متخصص تغذیه جهان که عنوان بنیانگذار تغذیه جهانی را با خود یدک می‌کشد، در کتاب بارزش خود که می‌توان آن را عظیم‌ترین کتاب تغذیه جهان به حساب آورد، بارها تکرار کرده که آموزش تغذیه صحیح، بهترین راه برای نجات چاق‌ها از چاقی می‌باشد. از طرفی «هاریسون» بزرگ‌ترین مغز متفکر طب داخلی جهان، در بحث چاقی هم این مطلب را مطرح کرده است. می‌خواهم بگویم لیست غذایی تنها کافی نیست که پزشکان تغذیه آن را به بیماران خود می‌دهند یا به فرد چاق تنها بگویند موز، کالباس و سوسیس، بستنی و چیپس نخور، بلکه باید فرهنگ صحیح تغذیه را به خوبی برای او شرح دهند.

به نظر شما آیا بهتر نیست به جای این‌که به فرد بگویم نخور، از عبارات بهتری استفاده کنیم؟ تنها به این جمله اکتفا نکنیم که بگویم بستنی نخور بلکه بگویم یک ظرف بستنی سنتی ۱۵۰ گرمی معادل ۴۵ حبه قند و یک بستنی کیم، ۲۵ حبه قند است. به نظر شما او با این گفتار بازهم به سراغ بستنی می‌رود؟ به او بگویم خوردن یک موز معادل ۱۵ حبه قند است. آیا او در یک مراسم عروسی بازهم سه عدد موز خواهد خورد؟ البته نباید به او بگویم گرسنه بمان، بلکه می‌گویم خوردن سی عدد خیار معادل یک موز است!

به جای این‌که بگویم چیپس نخور، به او بگویم بیشتر کارخانه‌های صنایع غذایی و کل کارخانه‌های چیپس‌سازی از روغن نباتی جامد استفاده می‌کنند و این روغن خطرناک‌ترین روغن در ایجاد لخته‌های خونی و ایجاد سکنه قلبی است. از طرفی ماندن روغن بیش از سه ساعت روی آتش منجر به تغییر فرمول آن به مواد سرطان‌زا می‌شود. آیا با این گفتار فکر می‌کنید فرد بازهم برای فرزندش چیپس می‌خرد؟

به جای این‌که بگویم سوسیس و کالباس نخور، بهتر است بگویم رنگ این فرآورده‌ها ظرف مدت کوتاهی پس از ساخت، سیاه و فاسد می‌شود و برای این‌که این مشکل ایجاد نشود، کارخانه‌های تولیدی مجبورند موادشیمیایی نیترات را به عنوان ماده نگهدارنده به آنها اضافه کنند که این ماده، از مواد شیمیایی سرطان‌زا به حساب می‌آید.

می‌خواهم بگویم انسان عقل دارد و دوست دارد که دیگران با او با عقل و منطق صحبت کنند. اصولاً انسان‌ها مایل نیستند به او فرمان بدهند، این را بخور و آن را نخور. پس بهتر است پزشکان محترم حقایق را به افراد بگویند تا خودشان تصمیم صحیح را بگیرند. به عبارتی درک افراد را بالا ببریم، نه این‌که نظرها را به آنها تحمیل کنیم.

• نقش فرهنگ در رژیم غذایی

فرهنگ‌های مختلف دیدگاه متفاوتی به استاندارد وزن دارند. در بعضی از جوامع، چاقی دلیل سلامت فیزیکی زن محسوب می‌شود و یک زن سالم را به صورت درشت تجسم می‌کنند و از نظر آنها یک زن لاغر آمادگی مادر شدن را ندارد. برعکس در اکثر کشورهای صنعتی و غربی یک زن چاق به عنوان انسانی تنبل و فاقد اعتمادبه‌نفس شناخته شده و یک زن سالم را به صورت زنی لاغر و استخوانی تجسم می‌کنند. این گرایش‌های فرهنگی بر عملکرد و عادات تغذیه‌ای تأثیر گذاشته و موجب گرایش افراد به سمت چاقی یا لاغری می‌شود.

حالا شاید برایتان جالب باشد بدانید در کشورهای غربی و صنعتی، چاقی بیشتر در قشر کم‌درآمد جامعه دیده می‌شود در حالی که در جوامع در حال توسعه، چاقی بیشتر خاص افراد مرفه است. از طرفی «ژنتیک» نقش مهمی در استعداد افراد به چاقی دارد اما با اعمال عادات تغذیه‌ای صحیح می‌توان از کودکی جلوی بروز چاقی در افراد مستعد را گرفت. فاکتورهای محیطی و عادت غذایی مهم‌تر از ژنتیک هستند. نکته دیگر که باید به آن اشاره داشت، این است که عادات غذایی در خانواده‌ها متفاوت است. نگرانی والدین از کم غذا خوردن بچه‌ها، میل به سیر کردن دائمی کودک، در دسترس بودن دائمی مواد غذایی و تنقلات و... از عوامل مهم در ایجاد چاقی هستند یا افرادی که کار ساکن و بدون تحرک دارند یا اوقات بیکاری را به تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه یا بازی‌های کامپیوتری می‌گذرانند، در معرض خطر چاقی هستند. به عبارتی فرهنگ یک فرد در تغذیه باید تغییر کند تا او بتواند با استفاده از برنامه‌های مختلف رژیمی، وزن خود را کم کند.

• ممنوعیت فست‌فود

این حکایت فست‌فودها باعث شده مسئولان بهداشت کشورهای مختلف جهان به مقابله با آن و تغییر فرهنگ بپردازند تا جایی که در کشور رومانی اتفاق عجیبی افتاد و حتی پای مجلس هم به این مسئله باز شد. چندی پیش مجلس رومانی ممنوعیت استفاده از فست‌فود در مدارس این کشور را تصویب کرد. مطبوعات رومانی اعلام کردند دانش‌آموزان رومانیایی نمی‌توانند در مدارس همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌شده و چیپس مصرف کنند. جالب این‌که این قانون با ۱۸۶ رای موافق، ۳ رای ممتنع و بدون هیچ رای مخالفی! به تصویب رسید.

منبع : مجله خانواده سبز

درمان چاقی کودکان

اگر والدین می خواهند وزن کودک چاق خود را کاهش دهند بایستی از یک مشاور تغذیه یا متخصص مربوطه راهنمایی بخواهند. ولی به دلیل اینکه والدین بیش از سایر افراد بر روی فعالیت وعادات غذایی کودک خود نظارت دارند، بنابراین می توانند تأثیر بیشتری در تغییر عادات فرزند خود داشته باشند. مهمترین کاری که شما والدین بایستی انجام دهید، حمایت و پشتیبانی از کودک است. بخشی از احساسی که کودک چاق در مورد خودش دارد، تحت تأثیر نظرات پدر و مادر است. کاری کنید که فرزندان بفهمد شما او را با هر وزنی که داشته باشد، دوستش دارید. او را تشویق کنید و هرگز سرزنش نکنید. مراقب علایق فرزند خود در مورد ظاهرش و روابط اجتماعی اش باشید. هدف اصلی فقط کاهش وزن نیست، بلکه بایستی کاری کرد که روند افزایش وزن کودک، آهسته و یا متوقف شود. بایستی کودک به تدریج به وزن ایده آل خود برسد و با این روند رشد کند. چنین کاری به یک سال یا دو سال یا بیشتر وقت نیاز دارد که بستگی به سن، وزن و الگوی رشد کودک دارد. به خاطرداشته باشید، یک کودک چاق، حتماً یک



فرد بالغ چاق نخواهد شد.

برای موفقیت در انجام چنین برنامه ای، باید تغییرات طولانی مدتی در عادات خانوادگی کودک انجام شود. کودک چاق را نمی توان از بقیه جدا کرد و او را تنها گذاشت. پدر و مادر، خواهر، برادر و سایر افراد خانواده همگی در ایجاد یک شیوه زندگی سالم نقش دارند.

زمانی که یک فرد الگوی مناسبی برای کودک باشد، بهتر شیوه صحیح زندگی را یاد می گیرد.

خودمراقبتی در خانه

شرط اصلی کنترل وزن، انجام ورزش و اجرای یک برنامه غذایی مناسب است. عادات قبلی و نادرست شما و فرزندان شما بایستی تغییر کنند و ایجاد این تغییر در کودکان آسان تر است.

فعالیت بدنی و ورزش:

- بهترین کار این است که نگذارید کودک مدت زمان زیادی را به تماشای تلویزیون، بازی با کامپیوتر یا ویدئو صرف کند و این زمان را کاهش دهید. زیرا اینگونه فعالیت ها علاوه بر اینکه انرژی کمی از بدن را می سوزانند، کودک را نیز به خوردن تنقلات و خوراکی های پرکالری تشویق می کنند.
- کودکان را تشویق کنید تا ورزش کنند که هم انرژی مصرف می کند و هم عضلات مختلف بدن را به فعالیت وا می دارد. مانند دویدن، شناکردن، اسکیت بازی و دوچرخه سواری.

بهترین ورزش ها، آنهایی هستند که باعث افزایش منظم و متوسط ضربان قلب و تعریق ملایم شوند.

ورزش نباید طوری باشد که کودک را دچار خستگی، احساس گرما و تعریق بیش از حد و نفس نفس زدن شدید سازد.

- به کودک اجازه دهید با انجام ورزش های مختلف، خودش مورد علاقه خود را انتخاب کند.

- ورزش به طور منظم و پیوسته انجام شود. بطور متوسط حداقل روزانه ۳۰ دقیقه ورزش شدید لازم است.

- برای کودکان خود یک الگوی مناسب باشید. اگر آنها شما را همیشه در حال ورزش و انجام فعالیت بدنی ببینند، احتمال ورزش و ادامه این روند تا بزرگسالی در آنها بیشتر است.

- برای تمامی افراد خانواده خود برنامه ورزشی را اجرا کنید که هر کس می تواند یک نوع ورزش و تفریح را داشته باشد مثل پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و... .
- کودک خود را تشویق کنید تا در فعالیت های ورزشی مدرسه شرکت کند یا در یک کلاس ورزشی ثبت نام نماید.
- فرزند خود را مجبور نکنید تا ورزشی را که دوست ندارد و با انجام آن ناراحت می شود و یا خجالت می کشد، انجام دهد.
- ورزشی که کودک شما انجام می دهد، بایستی برای سن و شرایط رشد او مناسب باشد.
- کودک بایستی از اصول بهداشت و سلامتی آگاه باشد. همچنین بایستی در هنگام ورزش، آب و نوشیدنی کافی به همراه داشته باشد تا آب بدن خود را که با عرق کردن از دست می دهد، با نوشیدن مایعات به میزان کافی جایگزین کند.
- برنامه غذایی :
- ابتدا بایستی اطلاعاتی در مورد نیازهای غذایی کودک خود به دست آورید. سپس بر اساس آن اطلاعات، به کودک خود کمک کنید تا با تغذیه صحیح و مناسب خود آشنا شود. - اگر نمی توانید یک رژیم و برنامه غذایی مناسب را طراحی کنید، با یک کارشناس تغذیه مشورت کنید تا راهنمایی ها و توصیه های لازم را به شما ارائه دهد.
- کودک را تشویق کنید تا در خرید مواد غذایی و آماده کردن غذا به شما کمک کند.
- یکسره به کودک خود دستور ندهید که چه غذایی را و به چه مقداری باید بخورد. به او اجازه دهید تا نوع و مقدار غذای دلخواهش را خودش انتخاب کند و شما او را در این زمینه کمک و راهنمایی کنید.
- به کودک مواد غذایی مختلفی بدهید، حتی شیرینی و میان وعده ها. در یک رژیم مناسب و متعادل انواع مواد غذایی، حتی غذاهای پرکالری و پرچرب نیز وجود دارند، ولی بایستی به ندرت و به مقدار کم مصرف شوند. اندازه و مقدار واحدهای غذایی را یاد بگیرید.
- به کودک یاد بدهید تا غذا را آهسته بخورد، زیرا این عمل باعث می شود کودک به محض احساس سیری دست از خوردن بکشد.
- تا جایی که ممکن است افراد خانواده با هم غذا بخورند. اوقات صرف غذا بایستی لحظات خوشایندی برای افراد خانواده باشد.
- مصرف خوراکی ها را برای کودک ممنوع نکنید. اینگونه خوراکی ها بخشی از برنامه غذایی کودک هستند، ولی بایستی طبق برنامه ای منظم مصرف شوند و گرنه باعث افزایش وزن بی رویه کودک خواهند شد.
- مصرف یک میان وعده بعد از مدرسه باعث می شود کودک انرژی لازم را تا موقع شام برای انجام تکالیف مدرسه و ورزش داشته باشد.
- موقع تماشای تلویزیون، به کودک خوراکی و مواد غذایی پرکالری ندهید. بیشتر افراد هنگام تماشای تلویزیون بیش از مقدار لازم غذا می خورند.
- اگر کودکان می خواهند گاهی اوقات خوراکی هایی مثل چیپس، کیک و بستنی خصوصاً در مهمانی ها یا پارک یا جاهای دیگر مصرف کند، از این کار جلوگیری نکنید.
- توصیه های غذایی مفید :
- در برنامه غذایی خود غلات کامل، میوه و سبزی ها را بیشتر مصرف کنید که شامل انواع سبزیجات سبز رنگ (سبزی خوردن، اسفناج) و نارنجی (هویج) و قرمز (گوجه فرنگی)، میوه های تازه، نان سبوس دار، بیسکویت سبوس دار، برنج و ماکارونی است.
- روزه ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم چربی مصرف کنید (یک واحد لبنیات شامل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا دو لیوان دوغ یا نصف لیوان بستنی است).
- ۲ تا ۳ واحد از گروه گوشت و حبوبات مصرف کنید که شامل گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، ماهی، حبوبات پخته شده، تخم مرغ و آجیل است.
- تا ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز خود را می توانید از چربی تأمین کنید نه بیشتر . برای این منظور موارد زیر را رعایت کنید:
- لبنیات کم چرب را به جای انواع پرچرب آن مصرف کنید.
- چربی گوشت و پوست مرغ را کاملاً از آن جدا کنید.
- غذاهای سرخ شده را مصرف نکنید.
- خوراکی ها و تنقلات کم چرب و خوشمزه را مصرف کنید که شامل میوه تازه یا خشک شده، ماست و پنیر کم چرب، آجیل، تخمه آفتابگردان یا کدو، نان سبوس دار، بیسکویت سبوس دار، کیک میوه ای، کیک با کره بادام زمینی، دسرهای یخی مثل ماست یخی، آب میوه، سبزه میوه (میوه ای که در مخلوط کن می ریزند) است.

- برای کودکان کمتر از دو سال مصرف چربی آزاد است و نباید آن را محدود کرد.
- خوراکی های مناسبی را برای کودک خود بخرید. طوری که باعث خفگی کودک نشوند (یعنی کوچک و قابل جویدن باشند).

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=208862>



درمان چاقی و افزایش وزن

نهچندان بخور که از دهانت برآید

نهچندان که از ضعف جانت درآید

خانواده بهعنوان کوچکترین عضو سازنده جامعه تلقی می‌گردد و مادر خانواده مسئول ایجاد زمینه‌های سلامتی و پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها و مشکلات قابل کنترل است زیرا سبب غذایی خانواده با توجه به نیازها و امکانات اقتصادی خانواده توسط او خریداری و در بین افراد توزیع می‌گردد بنابراین لازم است که مادر، اطلاعات کافی در مورد نوع مواد غذایی که خریداری می‌کند داشته باشد تا بدین ترتیب سببی با کیفیت غذایی بالا و در عین حال مقرون به‌صرفه تهیه و در اختیار خانواده قرار دهد خصوصاً در زمینه تهیه مواد پروتئینی این موضوع حائز اهمیت است چون هر کجا نامی از پروتئین برده می‌شود ذهن عموم مردم به سمت گوشت و فرآورده‌های آن می‌رود در حالی‌که اگر افراد اطلاعات کافی داشته باشند می‌دانند که لزومی ندارد برای تهیه پروتئین صرفاً از گوشت استفاده شود و جایگزین آن می‌توان از انواعی از حبوبات و پنیر نیز استفاده کرد فرضاً به جای یک وعده نهار که از یک برش متوسط استیک + ۱ قطعه نان تهیه شده می‌توان از یک لیوان عدسی پخته + ۱ قطعه نان استفاده کرد که هم مشکل افزایش کلسترول را حل کرده‌ایم و هم بسیار مقرون به‌صرفه است در ضمن حبوبات منبع غنی از ویتامین B هم می‌باشند و علاوه بر آن عدس دارای ویتامین A نیز هست البته این مثال ساده‌ای از انواع جایگزین‌ها بود که می‌توان موارد



متنوعی از این قبیل را پیاده کرد.

یک برنامه غذایی کامل برنامه‌ای است که در آن از تمام گروه‌های غذایی استفاده شود، این در حالی است که در کشور ما در اغلب خانواده‌ها فقط به کمیت برنامه توجه می‌شود نه به کیفیت آن و تصور عموم مردم بر این است که هر قدر بیشتر هزینه تهیه سبب غذایی کنند، محتویات آن ارزش بیشتری خواهند داشت در حالی‌که این‌طور نیست و والدین می‌توانند با حداقل هزینه، بهترین و کامل‌ترین مواد را در سفره خانواده بدون دغدغه خاطر بابت ناکافی بودن آن قرار دهند.

یکی دیگر از عوامل کمک کننده در تهیه مواد غذایی مقرون به صرفه برای خانواده‌ها، عادت دادن فرزندان به همه چیز خواری از دوران کودکی است یعنی اعضاء خانواده باید آموزش ببینند که بهترین نوع غذا صرفاً غذای گوشتی نمی‌باشد، یا در بین انواع گوشت‌ها فقط گوشت قرمز مرغوب نیست بلکه به خوردن ماهی (که انواع متنوع ارزان و گران دارد) نیز عادت کنند یا یاد بگیرند که از میوه‌جات و سبزیجاتی مثل هویج یا کرفس نیز می‌توانند به عنوان میان وعده استفاده کنند و آن را جایگزین تنقلات گران و کم ارزش نمایند و همچنین از خوردن غذاهای آماده (fast food) و غذاهای رستوران‌ها به حداقل دفعات عادت کنند فرضاً فقط در مناسبت‌های خاص از غذای رستوران استفاده کنند و اطمینان و علاقه آنان را با چیدمان زیبا و تنوع کافی، به غذایی که در منزل تهیه می‌شود جلب کنیم.

در این‌جا سعی داریم نکاتی در مورد کنترل وزن و پیشگیری از چاقی و آشنائی با جایگزین‌های مواد به‌طوری که تهیه آن برای همگان قابل انجام باشد ذکر کنیم.

چاقی نتیجه عدم تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی می‌باشد در واقع با پیشرفت تکنولوژی و ماشینیسیم در زندگی مردم و کاهش فعالیت‌های عضلانی در مقابل افزایش تفریحات کم تحرک و نیز تسهیلات فراوان، عده زیادی از مردم با مشکل افزایش وزن روبه‌رو شده‌اند.

چاقی در هر دو سطح جامعه (فقیر و غنی) شایع می‌باشد البته هر کدام بنا به نوع تغذیه خاص طبقه خود مبتلا به این مشکل شده‌اند در طبقه کم درآمد اضافه وزن بیشتر در اثر مصرف غذاهای غنی از کربوهیدرات که ارزان‌تر نیز می‌باشند به وجود آمده مانند (برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی، نان و غلات ...) و غذاهای کنسروی و مصرف پروتئین زیاد (گوشت و مرغ و ماهی و میگو و ...) و همچنین کمبود مصرف سبزیجات و مواد فیبری این مشکل به وجود آمده است.

افزایش وزن در بالغین اغلب به دلیل افزایش اندازه سلول‌های چربی (هیپرتروفی) می‌باشد که با رژیم کاهش وزن و ورزش اندازه این سلول‌ها به مرور کوچک‌تر می‌شود.

وزن مطلوب برای هر فرد وزنی است که در آن احساس سلامت می‌نماید و ظاهراً نیز اندامی مناسب داشته باشد برای تعیین محدوده وزن از فرمول ذیل استفاده می‌گردد.

$$BMI = \frac{kg}{m^2} \text{ مجذور قد (متر) / وزن (کیلوگرم)}$$

• عوارض چاقی و اضافه وزن:

چاقی ارتباط مستقیم با بروز بیماری‌های مزمن و مرگ و میر دارد. بیماری‌های مزمنی از قبیل: بیماری قلبی - دیابت نوع II هیپرتانسیون (افزایش فشار خون) - سکنه - بیماری کیسه صفرا - تنگی نفس - برخی سرطان‌ها - التهاب مفاصل و غیره.

• هدف‌های درمان چاقی:

۱) کنترل وزن یعنی رسیدن به وزن مطلوب و نگه داشتن آن.

۲) تصحیح عادات غذایی.

۳) پیشگیری از بیماری‌هایی که چاقی یکی از عوامل ایجاد کننده آنهاست.

۴) گنجاندن نوعی تمرین ورزشی منظم در برنامه غذایی.

• راه‌های تصحیح عادات‌ها و رفتارهای غذایی:

• همیشه در یک مکان خاص غذا بخورید.

• هنگام تماشای تلویزیون یا خواندن کتاب غذا میل نکنید.

• بلافاصله پس از مصرف غذا میز را ترک کنید.

• از بشقاب کوچک و چنگال برای غذا خوردن استفاده کنید.

• همیشه ۲-۳ قاشق کمتر از میزانی که فکر می‌کنید میل دارید در بشقاب بکشید.

• برای وعده‌های غذایی برنامه داشته باشید.

• غذاهای باقی‌مانده را بلافاصله بسته‌بندی و در یخچال نگه دارید.

• خرید مواد غذایی را هنگامی که گرسنه نیستید انجام دهید تا از خرید مواد اضافی خودداری شود.

• به هنگام خرید مقدار محدودی پول همراه داشته باشید تا از خرید تنقلات جلوگیری شود.

• ورزش:

روزانه به مدت ۳۰ دقیقه تمرینات ایروبیک برای کاهش وزن توصیه می‌شود.

• مشخصات رژیم کاهش وزن:

▪ انرژی: بسته به قد و وزن و نوع استخوان‌بندی فرد و همچنین میزان فعالیت وی متفاوت است.

▪ پروتئین: ۱۵-۲۵٪ کل انرژی روزانه

▪ کربوهیدرات: ۵۰-۵۵٪ کل انرژی روزانه

▪ چربی: ۳۰٪ کل انرژی روزانه

▪ فیبر: از سبزیجات برگ سبز و زرد و میوه‌جات به میزان کافی استفاده شود که موجب سیری و کاهش زمان تخلیه مواد غذایی از معده می‌گردد.

▪ مایعات: ۶-۸ لیوان در روز فراموش نشود خصوصاً یک لیوان آب ولرم صبح ناشتا (دریافت مایعات کافی جایگزین چربی‌های از دست رفته بافت‌های

نرم مثل صورت می‌گردد)

این قبیل توصیه‌ها احتیاج به مشاوره فردی با کارشناس تغذیه دارد چون بسته به قد و وزن فرد، تاریخچه و سوابق بیماری و داروهای مصرفی و

علائم آزمایشگاهی وی و همچنین عادات‌های غذایی افراد متفاوت است.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=283379>



دفع سموم بدن با رژیم غذایی

روزانه مقدار قابل توجهی سم، از طریق رژیم‌های غذایی نامناسب و مصرف انواع مواد و داروهای شیمیایی وارد بدن می‌شود، که به دلایل مختلفی از جمله ضعف سیستم گوارشی، اختلال در عملکرد روده بزرگ، کبد و کلیه‌ها، بی‌نظمی در سیستم تعرقی بدن و اختلال سیستم تنفسی، سبب ساز رشد و ازدیاد این سموم و ماندگاری آنها در بدن می‌شود.

دفع سموم از بدن طی مراحل امکان‌پذیر است. با خنثی کردن و تغییر ساختار سموم، امکان دفع توده سم در بدن شخص فراهم می‌شود. برای پیشرفت و تسریع کار استفاده از گیاهان دارویی و درمان‌های طبیعی و پرهیز از مصرف هر نوع داروی شیمیایی توصیه می‌شود. رژیم غذایی مناسب و سالم نیز در بهبود عملکرد اعضای بدن بی‌تاثیر نیست. مناسب‌ترین راه برای داشتن بدنی سالم و دفع انواع سموم از بدن انتخاب گزینه‌ای است که ریسک و عوارض کمتری را به همراه داشته باشد. بنابراین قبل از شروع کار، مشاوره با دکتر متخصص درمان‌های طبیعی و رژیم‌شناس را پیشنهاد می‌کنیم.





وجود سموم در بدن با بروز علائمی مانند کج خلقی، سردرد، اختلال در سیستم گوارشی و هاضمه، ایجاد حساسیت و آلرژی نسبت به مواد

شیمیایی، انواع عطرها و به طور کلی مواد مصنوعی همراه است.

بهترین راه، پیشگیری و جلوگیری از ورود سموم به بدن است، که ارتباط مستقیمی با رژیم غذایی و برنامه ریزی شخص دارد. به عنوان مثال پرهیز از مصرف غذاهایی که محتوی مواد شیمیایی هستند. همچنین پرهیز از مصرف تنباکو، کافئین و الکل؛ چراکه این مواد باعث تثبیت و ماندگاری سموم در بدن می شوند. بدیهی است که توانایی افراد مختلف در پرهیز از مواد مخرب ذکر شده، یکسان نیست. بنابراین، بهترین روش برای پیشرفت کار، جایگزین کردن مواد طبیعی به جای هر یک از مواد مصرفی مخرب در رژیم غذایی روزانه است. به همراه این جایگزینی که به منظور پیشگیری از ورود سموم به بدن انجام می گیرد، مصرف مقدار زیادی آب (روزانه ۲ تا ۳ لیتر) در دفع سمومی که در بدن موجود است بسیار موثر و کارساز است.

میزان کارایی بدن، سلامت عمومی و خوش بینه بودن از عوامل تاثیرگذار و تسریع کننده در دفع سموم است. ممکن است پرهیز یکباره از مصرف برخی مواد مانند کافئین، شخص را دچار مشکل کند. بنابراین تدریجی بودن این پرهیز، از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. برای این کار بهتر است مصرف این مواد را به تدریج طی ۳ تا ۴ روز کم کنید. این کار اولین قدم محسوب شده و باعث می شود، تا بدن به طور آهسته و منظم از عوارض و تاثیرات مخرب کافئین و امثال آن در امان بماند.

اجرای این رژیم نباید بیشتر از ۷ روز ادامه پیدا کند. بهترین دوره برای پاک سازی ۳-۴ روز اول است. سعی کنید در این دوره کمترین مشغله و برنامه ریزی را داشته باشید، و با فراغ بال و آرامش رژیم را اجرا کنید. رژیم غذایی مناسب برای پاک سازی و جوان سازی بدن شامل مصرف انواع سبزیجات و حبوبات به طور روزانه است. مصرف این مواد می تواند به صورت بخارپز، خام و یا عصاره باشد، البته بدون اضافه کردن نمک و روغن. نوشیدن ۲ تا ۳ لیتر آب کمک بزرگی به رقیق کردن سموم و دفع آنها از راه پوست (تعرق) و کلیه ها می کند.

البته استفاده از این رژیم به هر شخصی پیشنهاد نمی شود. به عنوان مثال استفاده از این رژیم به افراد مبتلا به سرطان، دیابت، ناراحتی های قلبی و عروقی، افرادی که دچار اختلالاتی در غدد فوق کلیوی هستند، و یا بانوان باردار و شیرده، افرادی که اختلال در خورد و خوراک دارند و یا از خستگی مفرط و مزمن رنج می برند، توصیه نمی شود.

• برنامه غذایی که پیشنهاد می کنیم:

- مصرف غذاهای گیاهی در رژیم غذایی روزانه
 - استفاده از آب های تصفیه شده
 - پرهیز از مصرف انواع چربی های حیوانی
 - مصرف طبیعی و خام انواع خوراکی ها (سبزیجات و میوه ها) به طور فصلی و تازه
 - مصرف حبوبات و بنشن، انواع دانه ها و انجیر
 - پرهیز از مصرف گوشت قرمز، جگر و قلوه
 - پرهیز از مصرف غذاهای کنسرو شده یا هر نوع ماده ای که افزودنی دریافت می کند (مانند نمک، شکر، چربی های اشباع شده در انواع چیپس ها، مارگارین و شیرینی جات)
 - پرهیز از مصرف قند، قهوه، الکل و نیکوتین
 - پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده
 - استفاده از گیاهان دارویی
- و نکته ای که حتما باید به آن اشاره کنیم، این است که به هیچ عنوان از این رژیم غذایی، به عنوان رژیمی به منظور کاهش وزن بدن استفاده نکنید.

منبع : مجله پزشکی هرمزگان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

<http://vista.ir/?view=article&id=216101>

دکمه هایی که بسته نمی شوند

امروزه به دلیل عادات غلط تغذیه ای گسترش شهرنشینی، کم شدن تحرک و... بشر با مشکلات بسیاری دست به گریبان است که بیماریهای تمدن نامیده می شوند. یکی از این بیماریها چاقی است که البته دارای علل و عوامل مختلفی بوده ولی نوعی از آن نیز مربوط به کاهش تحرک افراد و نداشتن برنامه صحیح غذایی می باشد. جمله جالبی وجود دارد که می گوید: طول عمر مساوی است با عکس طول کمربند! در واقع متوسط سن چاق ها از افراد عادی کمتر است، زیرا احتمال سکنه های قلبی و مرگ ناگهانی آنها بیشتر است. در یک آمار گرفته شده توسط یکی از شرکت های بیمه که بین چاق ها و لاغر ها انجام شده است، مشخص گردید در مقابل هر ۳ نفر از گروه چاق ها که فوت می کنند، ۲ نفر از گروه لاغر ها می



میرند، در حقیقت این علت افزایش نرخ بیمه عمر برای چاق ها می باشد، حتی برخی از شرکت های بیمه روی پرونده چاق ها عبارت زندگان بی اعتبار را قید می کنند!

با توجه به رشد چشمگیر تعداد افرادی که به چاقی مبتلا هستند، بد نیست ابتدا اندکی در مورد انواع چاقی و علل به وجود آورنده آن صحبت کنیم و سپس به روشهایی که برای کاهش وزن مورد استفاده قرار می گیرند پرداخته و در خاتمه بهترین و بی عارضه ترین آنها را برای به دست آوردن وزن مطلوب و دوری از بیماری هایی که در نتیجه چاقی به وجود می آیند به شما معرفی کنیم. در واقع اضافه وزن و چاقی، در ارتباط مستقیم با بروز بسیاری از بیماریها از جمله، بروز فشار خون بالا، بالا رفتن میزان چربی های خون (تری گلیسرید و کلسترول)، بیماریهای قلب و عروق، بیماریهای تنفسی، بیماری های کلیوی، ایجاد موهای زائد، تورم پاها، واریس و بیماریهای فرسایشی مفاصل (که به وضوح شیوع آن را در افراد چاق بیشتر می بینیم) است. ۸۰ درصد افرادی که به بیماری قند یا دیابت غیروابسته به انسولین مبتلا می شوند، چاق هستند و بروز انواعی از سرطان ها نیز در هر دو جنس ارتباط مستقیمی با چاقی نشان داده است، به عنوان مثال در مردان چاق امکان ابتلا به سرطان پروستات و سرطان های دستگاه گوارش و در خانم های چاق سرطان سینه و رحم در مقایسه با سایر افراد بیشتر است. همچنین بسیاری از بیماریهای روانی در نتیجه چاقی عارض می شود تاجایی که یکی از دلایل عمده ابتلا به افسردگی (که خانم ها بیشتر به آن مبتلا می شوند)، چاقی عنوان گردیده است. در تمام موارد بالا کاهش وزن در بهبود علائم بیماری نتایج مثبتی را در پی داشته است. به عنوان مثال کاهش حتی ۵ کیلوگرم از وزن نقش به سزایی در کاهش کلسترول و تری گلیسرید دارد. بنابراین اگر اراده قوی داشته باشید و بخواهید از شر اضافه وزن خلاص شوید، یا در ذهن داشتن دائم خواستن، توانستن است، راه همواری تا رسیدن به وزن مطلوب پیش رو خواهید داشت.

● چاقی:

به طور کلی چاقی عبارت است از عدم تعادل بین نیروی دریافتی و انرژی مصرفی، که با ذخیره بیش از حد چربی نمایان می گردد. در حقیقت اگر انرژی دریافتی بیش از انرژی مورد نیاز بدن باشد، بدن نیاز خود را گرفته و باقی مانده آن را تبدیل به ذخیره می کند، معمولاً میزان اضافی به صورت بافت چربی در مناطق مختلف بدن ذخیره می شود و این انرژی های ذخیره شده باعث افزایش وزن بدن فرد می گردد.

● داروهای ضد چاقی

بسیاری از افراد، داروهای کاهنده وزن را راهی معجزه آسا برای کاستن سریع وزن برای کسب تناسب اندام و زیبایی تصور می کنند، اما در واقع راه اصلی درمان چاقی در اغلب موارد، اصلاح سبک زندگی یعنی رژیم غذایی متعادل و افزایش تعادل جسمی است. داروهای کاهنده وزن تنها برای

افراد بسیار چاق- یعنی افرادی که مقیاس چاقی یا ضریب توده بدنی BMI در آنها بالاتر از ۳۰ است یا افرادی که BMI بالاتر از ۲۷ دارند و به علت چاقی دچار مشکلات بهداشتی شده اند- تجویز می شوند.

در حال حاضر دو داروی کاهنده وزن در بازار دارو موجود است که با نسخه پزشک قابل تهیه است: یکی داروی سیبوترامین که با تأثیر بر مغز و مهار اشتها باعث می شود که فرد به سرعت پس از اندکی غذاخوردن احساس سیری کند. این دارو دارای عوارض جانبی هم هست؛ از جمله افزایش فشارخون، سر درد، خشکی دهان، یبوست و بی خوابی. در هر حال مصرف آن باید زیر نظر پزشک صورت گیرد.

داروی دوم اورلیستات از طریق مهار جذب چربی در روده ها عمل می کند. این دارو عمل آنزیمی بنام لیپاز را در دستگاه گوارش مهار می کند. این آنزیم چربی های خورده شده را می شکند تا قابل جذب شوند. اورلیستات می تواند تا ۳۰ درصد جذب چربی غذایی را کاهش دهد. چربی جذب نشده از راه مدفوع دفع می شود. این دارو همچنین با تشویق فرد به نخوردن غذاهای بسیار چرب به کاهش وزن کمک می کند.

اورلیستات هم دارای عوارض جانبی است؛ از جمله اجابت مزاج های مکرر با مدفوع چرب. این عارضه با افزایش مصرف چربی بدتر و کاهش مصرف چربی آن از طرف دیگر چون این دارو ممکن است جذب برخی از ویتامین ها را هم مهار کند، پزشک داروی مولتی ویتامین هم برای شما تجویز می کند. مشکل روش دارویی آن است که هنگامی که دارو قطع می شود بیشتر وزن کاهش یافته دوباره باز می گردد. از طرف دیگر ممکن است در بعضی افراد داروها مؤثر واقع نشوند و معمولاً تأثیر این داروها پس از شش ماه افت می کند. برخی از داروهای کاهنده وزن که قبلاً رواج بسیاری داشتند به علت خطرات ناشی از آنها کنار گذاشته شده اند. تا پیش از سال ۱۹۹۷ یکی از پرمصرف ترین داروهای کاهنده وزن، ترکیبی از دو ماده ضد اشتها (فن فلورامین و فن ترمین) به نام fen – phen بود، اما این دارو به علت آنکه معلوم شد در برخی افراد باعث آسیب دریچه های قلب می شود از بازار دارویی خارج شد.

به طور کلی برای تجمع چربی در بدن هیچ ظرفیت محدود و معینی وجود ندارد وقتی که ذخایر سلول های چربی اشباع می شود (هایپرتروفی) بدن شروع به افزایش دادن سلول های چربی می کند (هایپرلازی) و تعداد سلول ها هیچ گاه کم نخواهد شد، بلکه فقط پر و خالی می شوند. به همین دلیل لاغر شدن فردی که فقط ظرفیت سلول هایش افزایش یافته است یعنی از چربی اشباع شده است، خیلی ساده تر است از کسی که تعداد سلول های چربی در بدن او اضافه گردیده است، که در این دو حالت یا فرد به دلیل زندانی بودن یا بستری بودن در اثر جراحی ها (عدم تحرک) یا به دلیل اینکه در زمان بلوغ انرژی دریافتی (TEI) او بسیار بیشتر از انرژی مصرف (TEE) بوده، چاقی عارض گردیده است که در حالت اخیر از آن با عنوان استتعداد چاقی نام می بریم.

جالب است بدانید که نه تنها مقدار چاقی، بلکه محل توزیع و تجمع چربی در بدن نیز می تواند در مشخص کردن خطر ابتلا به بیماریهای وابسته به چاقی مؤثر باشد، دو نوع تجمع چربی را در بدن افراد شاهد هستیم:

۱ - نوعی از آن که چربی زیر پوستی در ناحیه (تنه ای- شکمی) را شامل می شود و به آن چاقی آندروئید یا چاقی مردانه می گویند و نام دیگر آن چاقی سیب شکل است.

۲ - نوع دوم چاقی، چربی زیاد زیر پوستی در ناحیه باسن و ران را شامل می شود که به آن چاقی ژینوئید یا چاقی زنانه می گویند و نام دیگر آن چاقی گلابی شکل است.

چاقی مردانه با افزایش خطر فشار خون بالا و بیماریهای قلب و عروق و دیابت نوع دوم (غیر وابسته به انسولین) ارتباط معناداری را نشان داده است.

برای آگاهی از شکل هیکل خود، ابتدا باید دور کمر را در خط ناف اندازه گیری کنید (شکم را نباید تو بدهید و می بایستی عادی بایستید) سپس دور باسن را در محلی که بیشترین قطر را دارد اندازه بگیرید، سپس اندازه دور کمر را به دور باسن تقسیم کنید، اگر نسبت به دست آمده کمتر از ۱ باشد هیکل شما گلابی شکل و اگر بیشتر از یک باشد هیکل شما سیب شکل است.

پیش از آنکه به علل و درمان های اضافه وزن و چاقی بپردازیم در آغاز وزن مناسب را تعریف می کنیم:

وزن ایده آل عبارت است از وزنی که در صورت برخورداری از آن، شرایط ابتلا به بیماریها مناسب نبوده (چه بیماری های وابسته به چاقی و چه اختلالات ناشی از لاغری بیش از حد؛ سرگیجه، ضعف جسمانی و ریزش مو) و در این وضعیت حداکثر طول عمر برای افراد پیش بینی می شود، این وزن را اصطلاحاً وزن بدن سالم می نامند.

اما از آنجایی که هر کدام از افراد جامعه در شرایط خاص از نظر تفاوت های فردی نظیر سن، جنس، قد، مراحل رشد و بلوغ، وراثت و... قرار دارند، وزن

ایده آل برای هر فرد نسبت به شرایط همان فرد در نظر گرفته می شود.

در حقیقت وزن ایده آل با روش های مختلفی قابل اندازه گیری است که یکی از آنها استفاده از نمایه توده بدن یا (BMI) است، نمایه توده بدن را با یک محاسبه ساده ریاضی می توان به دست آورد:

نمایه توده بدن: وزن (برحسب کیلوگرم)/ قد (برحسب متر به توان ۲) که در این طبقه بندی BMI در محدوده های زیر واقع خواهد شد:

کمتر از ۱۶ = لاغری مفرط، ۲۰-۱۶ = کمبود وزن، ۲۵-۲۰ = وزن مناسب، ۲۵ = اضافه وزن، ۳۰ = چاقی، ۳۵ = چاقی که از نظر پزشکی حائز اهمیت است، ۴۵ = چاقی خطرناک، ۵۰ = سوپر چاقی (کشنده) که علت عمده مرگ و میر برای BMI زیر ۲۰ بیماریهای ریوی و گوارشی و برای BMI بالای ۳۰ بیماریهای قلبی- عروقی و دیابت است. ● علل چاقی

چاقی می تواند به دلیل علل داخلی یا خارجی ایجاد گردد که علل خارجی یا آن چیزی که از آن با عنوان محیط نام می بریم مربوط به دریافت بیش از حد انرژی به ویژه مصرف غذاهایی که چربی زیادی دارند یا به طور کلی عادات غذایی غلط و نداشتن فعالیت فیزیکی و تحرک به اندازه کافی یا استفاده از قرص های ضد بارداری، آرام بخش ها و یا داروهای اعصاب و ضد افسردگی است و علل داخلی آن به چند دسته تقسیم می شود، که عبارتند از:

۱ - وراثت: یکی از این عوامل ژنتیک است در حقیقت استعداد فامیلی در بروز چاقی مؤثر است بدین ترتیب که معمولاً ۸۰-۶۵ درصد کودکان والدین چاق، چاق هستند در صورتی که یکی از والدین چاق باشند این احتمال ۵۰-۴۰ درصد است و اگر هر دو لاغر باشند ۹ درصد احتمال چاقی در بچه ها وجود دارد.

۲ - عوامل متابولیک: عواملی مثل کم کاری غده تیروئید، ترشح بیش از حد هورمون کورتیزول برداشتن بیضه و ناراحتی های تخمدان و ضایعاتی که در اثر ضربه یا عفونت در غده هیپوتالاموس ایجاد می شود. به هر عنوان و دلیلی که شخص به چاقی مبتلا شود، باید تحت درمان های ارائه شده از طرف مؤسسات مختلف تغذیه ای واقع شود که این روش ها عبارتند از:

۱ - اولین روش برنامه ریزی صحیح بر کاهش وزن است که شامل رژیم غذایی و ورزش می باشد که در پایان این بحث مفصلاً در رابطه با آن بحث خواهد شد.

۲ - اصلاحات رفتاری: که به طور صد در صد یکی از روشهای مؤثر در لاغری است، به عنوان مثال آهسته غذا خوردن و جویدن کامل غذا باعث می شود که مقدار کمتری غذا خورده شود. مثلاً افرادی که عادت به نوک زدن به غذا دارند و یا عادت به غذا خوردن در جلوی تلویزیون دارند، افزایش وزن و چاقی در آنها بیشتر است.

۳ - روان درمانی: که این کار هم به صورت مشخصی، هم به صورت گروهی انجام می پذیرد. و در این روش باید به بیمار آموزش دهیم که چگونه خود را با وزن مناسب تصور کند، به او اعتماد به نفس بدهیم تا به کنترل وزن خود بپردازد و با کاهش وزن مناسب (به خصوص در افراد بسیار چاق) احساس رضایت در او ایجاد شود.

۴ - طب سوزنی و طب فشاری: که از طریق کنترل مرکز اشتها عمل کرده و در مورد بیماریهایی که به هیچ وجه اراده کنترل غذایی ندارند استفاده می شود. در طب سوزنی درمان باید همراه با رژیم های غذایی ارائه شده از سوی متخصصان تغذیه باشد نه رژیم های پروتئین (مصرف گوشت به هر میزان و نه چیز دیگری) و بسیار کم کالری که خطرات بی شماری ر به دنبال دارد، در بعضی موارد درمانگر طب سوزنی برای هر جلسه هزینه بالایی را طلب می کند، این عامل و ترس از سوزن باعث می شود بسیاری از کسانی که خواهان کاهش وزن هستند، تحت این نوع درمان قرار نگیرند.

در طب فشاری نیز اثربخشی از طریق فشار سرانگشتان روی نقاط واکنشی در کف دست ها و پاهاست که در این روش هم لزوم همراهی یک رژیم غذایی مناسب به چشم می خورد.

۵ - بستن آرواره و محدود کردن حجم معده: این روش ها در افراد بسیار چاق صورت می گیرد که در روش اول با سیم پیچیدن آرواره ها باعث محدود کردن رژیم دریافتی می شوند و بیمار غذا را به شکل مایعات و با لوله های موئین دریافت می کند و در روش دوم با قطع و یا برداشتن قسمتی از معده (که امروزه از روش منگنه کردن یا فرستادن بادکنکی در معده) به کاهش حجم معده می پردازند.

۶ - سونا: سونا یکی از روشهای شایع برای کاهش وزن در ایران است. گرمای زیاد موجود در سونا باعث افزایش دمای بدن و افزایش تعریق می گردد و در نتیجه در مدتی که فرد در داخل سونا قرار دارد، مقدار زیادی آب از دست می دهد. بنابراین کاهش وزن کاذب صورت می گیرد که پس از

مدتی کوتاه با نوشیدن آب وزن به حالت اول برمی گردد. برای اثبات این ادعا کافی است مقداری چربی حیوانی تهیه کرده و پس از وزن کردن آن را در سونا بگذارید، بعد از چند ساعت آن را از سونا خارج کرده و دوباره وزن کنید، خواهید دید که هیچ تغییری در وزن چربی ایجاد نشده است.

۷ - شکم بندهای لاغری و پوشش پلاستیکی، تشک های برقی (ترمودرمی): در این روش هم با افزایش حرارت به صورت موضعی باعث افزایش تعریق شده، بنابراین آب بین سلولی از دست می رود، اما چربی دست نخورده باقی می ماند.

۸ - کمربندهای ماهواره ای: این روش جدید تر از انواع دیگر است. این دستگاه دارای پرهایی مانند دستگاه نوار قلب (تست ورزش) است که به نقاطی از بدن وصل می شود و عضلات آن ناحیه را وادار به انقباض و فعالیت می کند. این انقباض که از انواع غیرفعال است در مقابل انقباض فعال وجود دارد که فرد با اراده خود عضله را منقبض و وادار به فعالیت می کند، از این روش کسانی استفاده می کنند که تنبل هستند و حوصله فعالیت و تحرک ندارند و یا افرادی که تحرک فیزیکی آنها توسط پزشک منع شده است.

این روش هم درمان مناسبی نخواهد بود، زیرا لازمه تأثیرگذاری آن استفاده دائمی است که خسته کننده بوده و عملاً امکان پذیر نیست و ثانیاً پرهزینه است.

۹ - لیپوساکشن و جراحی: در مکش چربی (لیپوساکشن) عبارت است از خارج کردن چربی ها به این ترتیب که شکافی به اندازه ۲-۳ سانتی متر که از طریق لوله ای که از بافت چربی به بیرون متصل است ایجاد می کنند و از این طریق چربی ها را خارج می کنند. این جراحی عمدتاً برای زیبایی است چون در هر بار جراحی فقط ۵/۲-۲ کیلوگرم خارج می شود و بهتر است در مورد خانم های جوان که مقدار کمی چربی موضعی دارند انجام بگیرد، چون قابلیت ارتجاعی پوست این اجازه را به پوست می دهد تا به حالت اولیه برگردد.

در جراحی برای کاهش وزن، توسط پزشکان فقط در مورد افراد بسیار چاق و در شرایط بسیار ویژه توصیه می گردد زیرا ۳-۴ درصد احتمال آمبولی در نتیجه جراحی وجود دارد.

این مقاله تنها روش اول کاهش وزن یعنی رژیم غذایی و ورزش را پیشنهاد می کند. در اینجا بهتر است یک مسئله مهم روشن گردد و آن انواع مختلف رژیم های غذایی است که امروزه مد گردیده و بسیاری از آنها خطرات بیشمار را برای افرادی که از آنها پیروی می کنند به وجود می آورد. در زیر به نمونه هایی از آنها و مضرات آنها می پردازیم:

الف) رژیم صفر کالری (Fasting): رژیمی است که هیچ کالری ای به بیمار نمی رسد و فقط مایعات و الکترولیت ها تأمین می گردد. این رژیم که فقط برای وزن های بسیار بالا مورد استفاده قرار می گیرد باید در بیمارستان و جایی که دسترسی به پزشک آسان باشد، مورد اجرا قرار گیرد. کاهش وزن در روزهای اول در حدود ۲-۱ کیلوگرم و بعد از آن روزانه ۵۰۰-۲۰۰ گرم را در بیمار شاهد خواهیم بود، این رژیم بیشتر از ۴-۲ هفته توصیه نمی شود.

ب) رژیم بسیار محدود در کالری (VLCD): این رژیم به شکل های مختلفی وجود دارد. در بعضی از انواع آن به فرد روزانه ۶۰۰-۴۰۰ کالری می دهند و قسمت اعظم آن از منابع کربوهیدراتی تأمین می شود و ۱۰ درصد چربی و ۱۰ درصد پروتئین را شامل می شود.

رژیم دیگری که در این گروه قرار می گیرد رژیم غذایی پرپروتئین است که در آن به فرد خاطر نشان می گردد می تواند گوشت پخته به هر میزان که مایل است میل کند و هیچ ماده غذایی دیگری مصرف ننماید. این رژیم ها باعث از دست رفتن سریع مایعات بدن شده و در اثر استفاده از آنها تهوع و استفراغ و بی اشتهاهی به دلیل افزایش کتون ها در بدن عارض می گردد.

ج) رژیم های فانتزی: انواع دیگری از رژیم وجود دارد که رژیم فانتزی نامیده می شود. در واقع این نوع رژیم ها رژیم هایی هستند که در هر روز یک میوه خاص را توصیه می کنند یا مثلاً یک روز کامل فقط شیر یا بستنی و یا نوع دیگر آن اضافه کردن وعده به وعده غذا است که در تمام موارد بالا به دلیل کاهش کالری دریافتی بدن کم می شود و این کاهش از یک اصل بسیار مهم در کاهش وزن دور بوده و آن اصل تعادل است، یعنی این رژیم ها متعادل نبوده و تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن فرد را به وی نمی رسانند در نتیجه عوارض بدی را در دراز مدت خواهد داشت. حال که از انواع رژیم های غذایی که افراد را در دراز مدت دچار مشکل می کند آگاهی یافتید، بهتر است که عملی ترین و بی عارضه ترین نوع رژیم غذایی که فاکتورهای لازم برای یک رژیم استاندارد را دارد به شما معرفی کنیم: در واقع یک رژیم متعادل رژیمی است که تمام نیازهای بدن را به مواد مغذی تأمین کند و طوری نباشد که سلامت فرد را به خطر بیندازد و عوارض سوئی نظیر سردرد، ضعف و یا ریزش مو را به دنبال داشته باشد. در چنین رژیمی حتی الامکان از ذخایر چربی فرد برای تأمین انرژی استفاده می شود و باید بدانیم که رژیم های غذایی که در زمان طولانی تر به کاهش وزن می پردازند، رژیم های بهتری بوده و امکان برگشت وزن در آنها بسیار کم است.

به نظر می رسد کاهش چربی رژیم هر چقدر بیشتر باشد، فرد سایز بیشتری کم می کند، بنابراین اگر به دنبال سایز کم کردن هستید توصیه من به شما این است که چربی های رژیم خود را محدود کنید.

اما برای این که دریابید از هر گروه غذایی به چه میزان و چه موقع استفاده کنید، توصیه من این است که حتماً به یک متخصص در زمینه تغذیه مراجعه کنید تا از عوارض سوء رژیم های غیر استاندارد در امان باشید و بدانید که رژیم غذایی فرد با توجه به شرایط همان فرد در نظر گرفته می شود و استفاده از رژیم هایی که برای دیگران ترسیم شده شما را در ادامه راه سلامتی دچار مشکل خواهد کرد. در پایان بهتر است بدانیم برای خانم ها رژیم های زیر ۱۲۰۰ کالری و برای آقایان زیر ۱۴۰۰ کالری توصیه نمی گردد و بهترین رژیم ها آنهایی هستند که در ۶-۵ وعده غذایی تنظیم شده باشد و برای کاهش عوارض جانبی کاهش وزن نباید بیشتر از ۴-۲ کیلوگرم در ماه باشد، برای جلوگیری از آذاپته شدن بدن (عادت کردن بدن) از استفاده بی اراده از رژیم باید پرهیز کرد. یعنی چند هفته فرد در رژیم باشد و بعد رژیم را رها کند. همینطور باید کاهش کالری طوری باشد که تدریجاً کالری پائین تر استفاده گردد تا براساس کاهش کالری، کاهش وزن صورت گیرد.

آخرین موردی که بحث در مورد آن را لازم می دانم موضوع ورزش است، در واقع ورزش نه تنها در مورد کاهش وزن بلکه در تمام موارد برای حفظ سلامتی بسیار کارآمد است. اما ما می خواهیم به تأثیرات شگرف آن همراه با رژیم غذایی صحبت کنیم، در حقیقت برای کاهش وزن ورزش نباید کمتر از ۳ بار در هفته و کمتر از ۳۰ دقیقه باشد، بهترین حالت ۳ بار در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه است که فرد با توجه به توانایی های خود می تواند زمان را به تدریج افزایش دهد.

در واقع تشخیص اطلاعات نادرست کار بسیار ساده ای است، چرا که اطلاعات نادرست ظاهر احساسی دارند. تبلیغاتی چون جدیدترین روش های لاغری بدون رژیم غذایی و ورزش، ۳۰ کیلوگرم در ماه، لاغری و چاقی تضمینی، ۱۰ کیلوگرم در ۱۰ جلسه بدون بازگشت، روش های لاغری برای اولین بار در ایران هر ۱ ساعت ۱ کیلو و ... همگی نمونه هایی از این تبلیغات هستند که بی تردید با بالارفتن آگاهی عمومی در جامعه می توان با آنها مبارزه کرد که این اطلاع رسانی از جمله وظایف خطیر رسانه های جمعی و متخصصان آگاه در این زمینه است. در رابطه با رژیم کاهش وزن توصیه های ما به شما در موارد زیر می گنجد:

- ۱ - از مصرف شکر و قند در طول رژیم پرهیز کنید و هر چیزی که در دهان شما مزه شیرینی دارد (شیرینی، شکلات، آبنبات، کیک و ...) را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- ۲ - از غذاهای سرخ کرده و پرکالری نظیر چیپس، نوشابه، سس مایونز، آش رشته، کشک و بادمجان، کله پاچه و ... پرهیز کنید.
- ۳ - حتی الامکان چربی های اشباع (جامد) را از رژیم غذایی خود حذف کنید (کره، پیه، دنبه، روغن های جامد نباتی و هیدروژنه، روغن حیوانی و ...). پوست مرغ و ماکیان را جدا کنید و روغن مصرفی خود را از انواع غیراشباع (مایع) مثل روغن زیتون، کانولا، روغن سویا و ... انتخاب کنید.
- ۴ - در هنگام طبخ از روش هایی نظیر آبپز کردن، طبخ در فر یا ماکروویو و یا کباب کردن استفاده کنید و مصرف غذاهای سرخ کرده را به حداقل برسانید.
- ۵ - حتماً قبل از صرف وعده غذایی اصلی به خوردن مواد پر فیبر نظیر سالاد، کدو و سبزی جات خام و پخته بپردازید. از آنجائیکه از عوارض رژیم های غذایی کاهش وزن بیوست است مصرف مواد غذایی حاوی فیبر بسیار سودمند خواهد بود، سالاد کلم یا کاهو را همراه با آب لیموی تازه یا سرکه سیب و اندکی روغن زیتون توصیه کنیم.
- ۶ - نوشیدن آب به میزان حداقل ۸-۹ لیوان در روز را فراموش نکنید، همچنین مصرف یک لیوان آب، همراه با یک عدد لیموی تازه (آب ولرم بهتر است) یا سرکه سیب را بدون افزودن شیرین کننده ۱۰ دقیقه بعد از وعده غذای اصلی توصیه می کنم.
- ۷ - در متون قدیمی به نقش کاهش دهنده وزن با مصرف گیلان و انگور، البته به میزان حساب شده به صورت ناشتا اشاره شده است.
- ۸ - برنج را بدون روغن طبخ کنید و در پایان طبخ مقدار روغن ذکر شده در رژیم خود را به آن اضافه کنید، مصرف سیر یا پیاز خام همراه با برنج کمک زیادی به جذب ویتامین B موجود در برنج می کند (در صورت عدم آلرژی یا بیماری گوارشی).
- ۹ - نان های مصرفی خود را از انواع سبوس دار انتخاب کنید، زیرا سبوس غلات دارای ویتامین ها و مواد مغذی بسیار مفید برای بدن است (ویتامین B قابل توجه)، همچنین حاوی فیبر بالایی بوده و به ایجاد احساس سیری کمک می کند.
- ۱۰ - ضرب المثلی وجود دارد که می گوید ماهی غذای مغز است. سعی کنید از ماهی حداقل ۲ بار در هفته استفاده کنید و مصرف گوشت های باچربی کمتر(سینه مرغ، ماهی و ...) را در اولویت مصرف قرار دهید.

- ۱۱ - همواره به خاطر داشته باشید که هضم غذا از دهان آغاز می شود (هضم مکانیکی) بنابراین در جویدن بسیار دقت کنید و هرگز چیزی را بدون جویدن کافی فرو ندهید.
- ۱۲ - به عنوان چاشنی سالاد از موادی نظیر آب لیمو، آب نارنج و یا سرکه سیب استفاده کنید، در صورت تمایل از ماست کم چربی به عنوان چاشنی بهره ببرید و مصرف سرکه های کارخانه ای را به حداقل برسانید، سرکه سیب دارای خواص بسیار عالی در کاهش وزن و همچنین حفظ سلامت پوست است. تأکید اساسی آن است که مصرف مایونز و سس های چرب را به حداقل برسانید.
- ۱۳ - صبح خود را با خوردن یک سیب یا پوست یا ۱ لیوان آب معدنی آغاز کنید و این ضرب المثل انگلیسی را به خاطر داشته باشید که خوردن یک سیب در روز شما را از مراجعه به دکتر بی نیاز می کند. از آنجائیکه بیشتر ویتامین ها در لایه های نزدیک به پوست وجود دارند تا جایی که می شود میوه ها را شسته و با پوست میل کنید.
- ۱۴ - مصرف شیر و ماست را فراموش نکنید و مصرف لبنیات کم چرب (زیر ۵/۱ درصد چربی) را در برنامه غذایی خود داشته باشید.
- ۱۵ - بهتر است بدانید که سویا از منابع بسیار خوب پروتئینی گیاهی است (بدون چربی) و علاوه بر احساس سیری، شاخص قندی آن پائین است و تمایل به قند را کاهش داده و همچنین از پوکی استخوان جلوگیری می کند.
- ۱۶ - برچسب های مواد غذایی را مطالعه کنید و درصد چربی، نمک و سایر افزودنی های آن را به دقت بررسی کنید، همچنین مصرف غذاهای فراوری شده مثل سوسیس و کالباس و کنسروها را از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- ۱۷ - مصرف چای و قهوه را به حداقل ۱ ساعت پس از صرف غذا موقوف کنید، چرا که جذب آهن را بسیار کاهش می دهد و سعی کنید با مواد غذایی گوشتی از لیموترش، نارنج و ... استفاده کنید تا جذب آهن بالا رود.
- ۱۸ - بشقاب غذای خود را کوچک انتخاب کنید. با چنگال بخورید، در فواصل بردن غذا به دهان، قاشق را در بشقاب بگذارید و مجدداً بردارید و هرگز جلوی تلویزیون یا در حین صحبت غذا نخورید.
- ۱۹ - در پایان به خاطر داشته باشید که وزن کنونی شما در طول مدت زمان طولانی به دست آمده است و کاهش وزن مستلزم صرف زمان است. بنابراین عجلو نباشید و با در پی گرفتن رژیم غذایی متعادل به کاهش وزن تدریجی بپردازید.
- امید است که با استفاده از راهکارهای ارائه شده در جهت دستیابی به سلامتی، گام مثبتی برداشته شده باشد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=218158>

vista.ir
Online Classified Service

دلایل حیرت آور افزایش وزن

مسئله داشتن رژیم غذایی سرشار از مواد سرخ کرده، مملو از پروتئین، دسرهای نامناسب، نوشیدنی های قندی و منجر به بروز چاقی و افزایش وزن می شود. به خصوص زمانیکه این مقدار کالری دریافتی متناسب با میزان فعالیت روزانه شما نباشد. اما اضافه وزن با وجود تمرینات منظم ورزشی و رژیم مناسب، کمی گیج کننده است. افزایش وزن دیوانه کننده است، به خصوص وقتی دلیل آن نا مشخص باشد. به گزارش سلامت نیوز





، بهتر است بگوییم که فاکتورهای دیگری علاوه بر کنترل رژیم غذایی و انجام تمرینات ورزشی منظم می تواند بر کنترل وزن شما موثر باشد و منجر به چاقی گردد. از جمله این فاکتورهای موثر در بروز چاقی اضافه وزن عبارتند از :

(۱- عدم داشتن خواب کافی: داشتن استراحت کافی منجر به عملکرد بهتر

بدن می شود و کمبود خواب باعث اعمال تنش های فیزیولوژیکی بر بدن

می شود و در نهایت منجر به ذخیره چربی مازاد بر نیاز بدن می گردد. زمانیکه خسته هستید، بدن قادر به کنترل تنش ها و فشارهای وارده نیست و ممکن است باعث شود که برای غلبه بر این مشکل غذای بیشتری دریافت کنید. به علاوه فرد ممکن است در آخر شب با خوردن غذا ، کالری بیشتری را جذب کند. زیرا بعضی از افراد گمان می کنند با خوردن غذا بهتر به خواب می روند. در صورتی که این طور نیست. تنها کالری مازاد بر نیاز دریافت می کنید. بعضی از علائم نداشتن خواب و استراحت کافی عبارتند از : احساس خستگی ، کاهش سطح انرژی، چرت زدن و احساس کج خلقی و تحریک پذیری است. برای داشتن استراحت کافی، ۸ ساعت خواب در شب لازم است. برای رسیدن به این مقدار مناسب، هر شب ۱۵ دقیقه بیشتر از شب قبل در بستر بمانید تا به اندازه مطلوب دست یابید.

زمانیکه شما تشریفات خواب را به طور صحیح اجرا کنید و ورزش منظم روزانه داشته باشید ، بهتر به خواب فرو می روید.

(۲ داشتن استرس: ما اکنون در جامعه ای زندگی می کنیم که از ما انتظار فعالیت بیشتری دارد، و ما نیز خواسته های بیشتری داریم و در نهایت استرس و فشار ناشی از این مطالبات ، روحیه و احساس ما را تحت تاثیر قرار می دهد. این تنش ها و استرس ها باعث ذخیره سوخت، کند شدن متابولیسم بدن و ترشح بیشتر هورمون هایی نظیر کورتیزول، لپتین و ... می شود که نقش موثری در بروز چاقی به خصوص در ناحیه شکم دارند. خیلی از افراد برای غلبه بر استرس به سراغ غذا می روند ، ولی غذا درمان مناسبی برای غلبه بر استرس نخواهد بود. کسانی که استرس دارند بیشتر غذاهای سرشار از کربوهیدرات مصرف می کنند که این نوع غذاها باعث آزاد شدن هورمون سروتونین در مغز می شود و تاثیر آرامبخش دارد. این یک درمان خودکار و موقت بدن است برای غلبه بر استرس ، اما چاق کننده می باشد.

(۳ تاثیر بعضی داروها: بعضی داروهای تجویزی برای درمان افسردگی، اختلالات خلقی، مسکن ها، داروهای درمانی میگرن، فشارخون و دیابت باعث افزایش وزن می شود. بعضی از استروئید ها ، در درمان های هورمونی و حتی داروهای خوراکی ضد باروری نیز همین تاثیر را دارد. بنابراین اگر بدون هیچ نوع تغییر در شیوه و سبک زندگی ، دچار اضافه وزن شوید ، دلیل آن می تواند داروهایی باشد که مصرف می کنید. بعضی از داروها به دلیل حفظ مایعات بدن باعث افزایش وزن می شود ، در حالیکه ناشی از چاقی و چربی اضافه نیست. بعضی از داروهای موثر در بروز اضافه وزن عبارتند از : استروئید ها، داروهای ضد افسردگی، آرام بخش ها، داروهای ضد صرع، داروهای دیابت، داروهای فشار خون و داروهای مسکن معده. اما به خاطر داشته باشید که تاثیر درمانی این داروها در بعضی موارد ، ارزش این را دارد که تاثیر چاق کنندگی آنها را نادیده بگیرید . بنابر این اگر به تاثیر داروهای مصرفی خود در مورد اضافه وزن شک دارید ، با پزشک خود مشورت کنید و هرگز خودسرانه مصرف دارو را قطع نکنید.

(۴ شرایط بالینی خاص: رایج ترین این شرایط که منجر به چاقی می شود ، کم کاری غده تیروئید است. کمبود هورمون تیروئید باعث کاهش متابولیسم ، اختلال در رانشها و افزایش وزن می شود. از جمله علائم کم کاری غده تیروئید عبارتند از : خستگی ، احساس کسلی، تورم، گرفتگی و خس خس صدا، عدم تحمل سرما، خواب فراوان و یا سردرد است. از جمله دیگر شرایط بالینی نادر که منجر به اضافه وزن می شود ، سندرم کوشینگ است، که در این بیماری مقدار زیادی هورمون کورتیزول در مغز تولید می شود که منجر به چاقی می گردد.

(۵ یائسگی: یائسگی اصولا در اواسط عمر زنان اتفاق می افتد و این درست زمانی است که فعالیت های فیزیکی فرد نیز کاهش یافته و میزان سوخت و ساز نیز کند شده است و به دلیل تغییرات هورمونی که رخ داده است گرسنگی ، افسردگی و کمبود خواب عارض می شود. در این دوران به دلیل از دست دادن هورمون استروژن ، هورمونی که بر روی ذخیره چربی در قسمت میانی بدن نقش دارد، چربی بیشتری در قسمت میانی بدن (کپل) ذخیره می شود. برای اجتناب از این تغییر، باید اقدام به کاهش توده بدنی کرد. برای این کار انجام تمرینات مناسب ورزشی نظیر تمرینات قدرتی خوب است. این کار به علاوه باعث جبران کاهش توده استخوانی می شود . در واقع تمرین بدنی کافی و یک رژیم غذایی مناسب با کالری کنترل شده و سرشار از ویتامین D و کلسیم در این دوران مانع خوبی برای ممانعت از افزایش وزن است.

دویدن به سمت عقب، لاغر می‌کند!

غذا شمشیری دو لبه است یعنی همان قدر که با مصرف صحیح مواد غذایی، سلامت بدن حفظ می‌شود، در صورت مصرف نادرست غذاها نیز، سر و کله بیماری‌ها پیدا می‌شود.

بیشتر مردم می‌دانند که یکی از اهداف اصلی رژیم‌های غذایی، دستیابی به اندامی متناسب و به‌ویژه در مورد افراد چاق، کاهش وزن است.

اما سؤالی که هنوز هم پاسخ دقیقی برای آن پیدا نشده، این است که بهترین رژیم غذایی و به عبارت دیگر، بهترین راه برای داشتن اندامی متناسب همراه با تغذیه‌ای کامل و سالم چیست.

دکتر ناصر رجب‌زاده- استاد نمونه و چهره ماندگار در رشته صنایع غذایی- به نکات جالبی در زمینه کاهش وزن و رژیم‌های لاغری اشاره می‌کند. او معتقد است: می‌توان مقادیر طبیعی و کافی از غذاهای سالم و مناسب را برای دوره‌های طولانی مدت یا نامعین مصرف کرد، بدون آنکه وزن افراد افزایش یابد.

• آقای دکتر، شما هم معتقدید چاقی يك بیماری است؟

بله، این واقعیت را که چاقی نوعی بیماری است، باید قبول کرد. البته در اینجا لازم است به نکته‌ای اشاره کنم و آن این‌که در حدود ۲۰ سال پیش اگر

پروتئین خون فردی $\frac{8}{8} - \frac{6}{6}$ گرم در دسی‌لیتر بود، طبیعی ارزیابی می‌شد، حال آن‌که اگر امروزه پروتئین خون فردی بین $\frac{2}{8} - 6$ گرم در دسی‌لیتر باشد، طبیعی است؛

یعنی حدود مرز استاندارد پروتئین خون کاهش یافته. مثلاً در مورد قند خون، اگر بیست سال پیش قند خون فردی ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود، نرمال و طبیعی قلمداد می‌شد و امروزه قند خون تا حدود ۱۱۶ (حداکثر) میلی‌گرم در دسی‌لیتر طبیعی محسوب می‌شود.

نتیجه‌ای که از آن می‌گیریم این است که معیار ارزیابی قند خون که موجب چاقی و ذخیره بیشتر چربی می‌شود، افزایش پیدا کرده، در حالی که معیار ارزیابی پروتئین خون، که موجب لاغری می‌شود، کاهش یافته. می‌خواهم بگویم به هر حال معیارهای لاغری و چاقی از نظر پزشکی در حال تغییر است.

• روزگاری بود که مردم چاقی را يك ارزش می‌دانستند و حالا برعکس شده است. چرا؟

ببینید، مطالعات نشان داده است اضافه وزن، موجب عدم برقراری ارتباط، افسردگی، احساس حقارت، اختلال در سوخت و ساز، دردهای عضلانی، بیماری دیابت و پیری زودرس می‌شود.

در واقع وزن اضافی و ناخواسته، کلسترول و تری‌گلیسرید خون را افزایش می‌دهد و موجب بروز بیماری‌های قلبی - عروقی و سکنه خواهد شد. همه اینها یعنی چاقی، صرف‌نظر از اینکه از نظر فرهنگی و اجتماعی ارزش است یا ضد ارزش، سلامت فرد را تهدید می‌کند.



• تب کاهش وزن همه جای دنیا را گرفته است. این طور نیست؟

مردم بسیاری از کشورها در چند دهه گذشته، به چاقی مردمان امروز نبودند و از قرصها و روشهای کاهش وزن هم استفاده نمی‌کردند اما حالا وضع فرق کرده. مثلاً در آلمان سالانه ۱۰۰ میلیارد یورو برای بیمه درمانی به ویژه برای بیماریهایی که به نحوی با کمبودهای غذایی در ارتباطاند، هزینه می‌شود.

۴۴ میلیون آلمانی اضافه وزن دارند که ۶/۱۵ میلیون نفر آنها بیش از ۳۰ کیلوگرم اضافه وزن دارند. آمریکایی‌ها هم سالانه چیزی حدود ۳۲ میلیارد دلار به صورت مستقیم و حدود ۵۰ میلیارد دلار هم به صورت غیرمستقیم، برای کاهش وزن، هزینه می‌کنند.

در ایران هم که یکی از دلایل باب شدن رژیم‌های غیرمنطقی و مراکز درمانی کاهش وزن با روش‌های گوناگون را می‌توان تمایل زیاد افراد به کاهش وزن برشمرد.

• افراد چاق و کسانی که اضافه وزن زیادی دارند به شکل معمول بیشتر بیمار می‌شوند و اصطلاحاتی نظیر «فلانی چاقی‌اش، پف است و از نظر قوای بدنی ضعیف است» در بین افراد بسیار رایج است، آیا واقعاً همین‌طور است؟

ببینید مسئله این است که افراد چاق، کمبودهای زیادی دارند و به همین دلیل هم چاق می‌شوند. شما می‌توانید بیشتر غذا بخورید و وزن کم کنید، ولی باید بدانید چه موادی را نباید بخورید.

انسان چاق به مقدار بسیار کمی مواد حیاتی لازم، مثل پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح ضروری را دریافت می‌کند در حالی که این مواد برای سوخت و ساز طبیعی و حفظ سلامت بدن، بسیار مفید و ضروری‌اند.

نکته بعدی اینکه در خون افراد چاق، پروتئین و اسیدهای آمینه کمتری وجود دارد. به همین سبب، چربی در بدن آنها نمی‌سوزد. پس به شکلی که اشاره شد، فرد چاق، کمبودهای زیادی دارد و بدن او بیشتر با مواد مضر، چربی‌ها و مواد قندی و نشاسته‌ای تغذیه شده است.

• مواد غذایی آماده مصرف کارخانه‌ای که این روزها مصرفشان بیشتر و بیشتر می‌شود چه تاثیری بر چاقی دارند؟

چندین دهه است که مصرف مواد غذایی که در کارخانه‌های صنایع غذایی تولید می‌شوند و کیفیت نامطلوبی هم دارند، بسیار افزایش یافته است. مثلاً وقتی سوسیس، کالباس، کنسرو و غذاهای فاقد مواد حیاتی و ریزمغذی‌های لازم، گوشت چرب، نان سفید یا فاقد سبوس پیتزا و... می‌خوریم، هر روز چاق‌تر می‌شویم.

به طور کلی، سلول‌های انسان، مواد غذایی را که در کارخانه‌های صنایع غذایی تولید می‌شوند، نمی‌شناسند. به همین دلیل، امروزه کمتر می‌توان در مورد غذاهای با ارزش و واقعی صحبت کرد. اصولاً در اثر عدم استفاده از مواد غذایی با ارزش و دریافت بیش از حد انرژی، هورمون‌های بدن انسان مختل شده و چربی در سلول‌ها ذخیره می‌شود که نتیجه آن، چاقی است.

• بعضی از افراد هستند که زیادی می‌خورند ولی چاق نمی‌شوند یا بر عکس آن هم صادق است. در مورد این افراد چه اتفاقی می‌افتد؟

طبیعت همیشه منصف است! بعضی از انسانها هستند که بسیار پرخورند، با این حال، لاغر می‌مانند زیرا انرژی مصرفی آنها بسیار زیاد و حتی ۳ برابر بیشتر از افراد عادی است.

از سوی دیگر افرادی وجود دارند که میزان سوخت و ساز پایه بدن آنها پایین است و در نتیجه به سرعت در پی دریافت مواد غذایی پرکالری چاقی می‌شوند، ملاحظه می‌کنید که طبیعت چقدر ظالم و بی‌رحم است! ولی این خصوصیت ژنتیکی افراد است و کاری هم نمی‌شود کرد.

• آقای دکتر، حال برویم سراغ این موضوع که اصلاً چه اتفاقی می‌افتد که آدم چاق می‌شود؟

عدم توازن بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی، منجر به چاقی فرد خواهد شد، نکته اینجاست که اگر فردی به شکل مرتب از مواد غذایی غنی از کربوهیدرات تغذیه کند، چاق می‌شود.

بسیاری از متخصصان تغذیه هنوز هم توصیه می‌کنند که رژیم غذایی افراد باید میزان بیشتری کربوهیدرات و مقدار کمتری چربی داشته باشد اما مسأله به این سادگی نیست.

در سال ۱۹۶۰ مردم آمریکا، ۴۲ درصد از کالری خود را با خوردن چربی تأمین می‌کردند، طی يك تحقیق چربی رژیم گروهی از مردم به ۳۶ درصد از کل کالری تقلیل یافت، با این وجود چاق‌تر شدند! در آنجا محققان به مسأله‌ای غیر عادی برخورد کردند، یعنی با وجودی که آنها چربی کمتری دریافت کردند، چاق‌تر شدند.

شاید به نظر نمی‌رسد که عامل چاقی در انسان، کربوهیدرات باشد، اما دقیقاً همین‌طور است. در اینجا بود که سازمان بهداشت جهانی متوجه

شد که شکر و آرد سفید، سلامتی انسان را به شدت به مخاطره می‌اندازند.

• چرا با افزایش سن، استعداد چاقی بیشتر می‌شود و کاهش دادن وزن، سخت‌تر؟

همانطوری که گفتیم، طبیعت بی‌رحم است. با افزایش سن، هورمون‌ها تحلیل می‌روند و چشمه‌های جوانی از جریان و سیلان باز می‌ایستند. انسان پرتحرک به فرد خسته‌ای تبدیل می‌شود، عضلات تحلیل می‌رود و شکم بزرگ می‌شود و در بعضی افراد امید به زندگی به یأس و ناامیدی تبدیل می‌شود و در نهایت چربی، جای عضلات را پر می‌کند. اما باید بدانیم که ما می‌توانیم جلوی همه آنها را بگیریم. علم پزشکی خلاف موارد گفته شده را اثبات می‌کند یعنی از طریق هورمون‌ها می‌توان جلوی بسیاری از نارسایی‌ها را گرفت و آنها را برطرف کرد. وقتی سن بالا می‌رود، بهتر است افراد به پزشک مراجعه کنند و میزان هورمون‌های خود را بسنجند تا مشخص شود که چه کمبودهایی دارند. با رفع این کمبودها، پوست صاف‌تر و شفاف‌تر می‌شود، عضلات تقویت می‌شوند و چربی‌ها آب می‌شود. در واقع تعادل هورمون‌ها باتوجه به نیازهای جسمی، سلامتی را به همراه می‌آورد.

کسانی که درصد کاهش وزن هستند معمولاً به جای سؤال در مورد آنچه نباید بخورند، می‌پرسند، چی بخوریم تا لاغر شویم، پاسخ شما چیست؟!

برای کاهش وزن بهتر است غذاهای کم کالری نظیر سبزیجات و میوه‌ها خورده شود تا علاوه بر ایجاد احساس سیری، ویتامین‌ها و موادمعدنی مورد نیاز را به بدن برسانند. همانطور که گفته شد در بعضی مواقع کمبود موادمغذی باعث می‌شود تا وزن به خوبی کاهش نیابد.

همچنین مصرف پروتئین‌ها نیز بسیار توصیه می‌شود، انواع گوشت‌های کم‌چربی، ماهی و سفیده تخم مرغ، البته به شکل آب پز منابع خوبی از پروتئین به حساب می‌آیند. شیر، ماست و سایر مواد لبنی کم چرب هم در رژیم‌های کاهش وزن، جایگاه ویژه‌ای دارند.

• آیا با خوردن پروتئین بیشتر می‌توان لاغر شد؟

گرچه بدن انسان به کلسترول یا کربوهیدرات احتیاج دارد ولی بافت‌های بدن از این مواد تشکیل نشده است. عضلات، هورمون‌ها، پوست، سیستم‌های دفاعی، خون و آنزیم‌ها همگی از پروتئین تشکیل شده‌اند و بدن روزانه ۱۰ نوع اسید آمینه را که در بدن تولید نمی‌شوند، باید از طریق موادغذایی دریافت کند.

عدم وجود حتی یکی از آنها نه تنها انسان را دچار کمبود می‌کند، بلکه بدن را در مقابل بیماری‌ها و ویروس‌ها، آسیب‌پذیر می‌کند و عدم سوخت و ساز صحیح و اختلال در عملکرد هورمون‌ها، باعث بروز چاقی در افراد می‌شود، بنابراین با خوردن پروتئین، مواد مغذی ضروری بدن تامین می‌شوند، چربی می‌سوزد و فرد لاغر می‌شود.

• پروتئین در کدام غذاها به شکل سالم‌تر و قابل استفاده‌تری وجود دارد؟

به طور کلی دو دسته از موادغذایی حاوی پروتئین وجود دارند که یک نوع از آنها را پروتئین ناخالص و نوع دیگر را پروتئین خالص می‌نامیم. کالباس، هات داگ و تخم‌مرغ کامل از دسته پروتئین‌های ناخالص به شمار می‌آیند، زیرا علاوه بر اسیدهای آمینه، حاوی مقادیر نسبتاً زیادی چربی‌اند. با مصرف این مواد، کلسترول خون افزایش می‌یابد که منجر به گرفتگی عروق خواهد شد همچنین پورین موجود در آنها در شرایطی که زیاد مصرف شوند درد مفاصل و بیماری نقرس را به وجود می‌آورد.

حال آنکه پروتئین خالص، هیچ مشکلی ندارد و فرد را چاق و بیمار نمی‌کند. سفیده تخم مرغ، ماهی، مرغ، غلات، سویا و عدس در گروه پروتئین‌های خالص قرار می‌گیرند.

• مصرف پودرهای مکمل پروتئینی چگونه؟ آنها را توصیه می‌کنید؟

پروتئینی که در پودرهای پروتئین وجود دارد، هورمون رشد را تحریک می‌کند (اسیدهای آمینه تریتپتوفان، فنیل‌آلانین و آرژنین موجود در این پودرها مسئول این تحریک هستند) بنابراین مصرف پروتئین خالص (بدون چربی) با تحریک هورمون رشد و افزایش سوخت و ساز، باعث کاهش وزن می‌شود.

امروزه پودرهای پروتئین متنوعی در بازار عرضه می‌شوند. این پودرها غنی از اسید آمینه‌هایی مثل متیونین (عامل هوشیاری) و لیزین (افزایش دهنده قدرت ایمنی بدن) هستند. بنابراین مصرف ۳-۴ مرتبه از این پودرها در هفته به همراه آبمیوه‌های طبیعی به کاهش وزن کمک می‌کند.

• مصرف قرص‌های مختلف برای کاهش وزن چگونه؟ تاثیر مثبتی در لاغری خواهند داشت؟

خیر، با خوردن قرص نمی‌توان به آسانی چربی بدن را از بین برد. وقتی فردی چاق شد نمی‌تواند به یکباره و با مصرف قرص لاغر شود، در حقیقت

قرص‌های معجزه‌آسایی که موجب لاغری انسان روی صندلی می‌شوند، مثل آن خودروی خیالی است که بدون انرژی حرکت می‌کند!

• افزایش میزان تحرك چقدر در کاهش وزن موثر است؟

قانونی در طبیعت وجود دارد مبنی بر اینکه در يك فرایند فیزیکی، نه انرژی تولید می‌شود و نه از بین می‌رود بلکه انرژی از حالتی به حالت دیگر تبدیل می‌شود. با خوردن نان، کره و مربا، انرژی در نقاط تجمع چربی در بدن (شکم، سینه، باسن و...) به چربی تبدیل می‌شود با تحرك زیاد می‌سوزد.

نکته حائز اهمیت اینکه باید بین خوردن و تحرك، تعادلی وجود داشته باشد. کسی لاغر می‌شود که یا مقدار انرژی دریافتی خود را کاهش دهد یا آن را مصرف کند و بسوزاند.

فردی که می‌خواهد روزی يك کیلوگرم وزن کم کند باید بجنگد. انرژی خود به خود مصرف نمی‌شود، بلکه در اثر ورزش، چربی‌ها می‌سوزد و انرژی مصرف شده و فرد وزن کم می‌کند.

• و چه نوع تحرکی و در چه مدت زمانی نتیجه بخش خواهد بود؟

شما حتما پدربزرگ‌ها را به خاطر دارید که روزانه چندین کیلومتر را طی می‌کردند بنابراین اگر انسان مجبور باشد خیلی کارها را انجام می‌دهد. این را برای آنهایی می‌گویم که می‌گویند حس و حال ورزش ندارند. به هر حال دویدن و راه رفتن موجب لاغری می‌شود برای راه رفتن و دویدن، هیچ وقت دیر نیست.

در هر سنی، می‌توان راه رفت یا دوید حتی در ۷۰ سالگی! بنابراین سعی کنید ابتدا با راه رفتن شروع کرده و سپس گام‌ها را تندتر کنید و آرام بدوید (حداقل ۶ ماه این روش را ادامه دهید) جالب است بدانید محققان آمریکایی دریافته‌اند که افراد با دویدن به سمت عقب، سریعتر لاغر می‌شوند. زیرا فردی که عقب عقب می‌دود، ۳۰ درصد انرژی بیشتر می‌سوزاند.

• چرا؟

زمانی که به سمت عقب می‌دویم، پا یا انگشتان به طرف پاشنه، خم نمی‌شود و بدن باید وزن خودش را به مدت طولانی‌تری حفظ کند. این مسأله به عضلات، فشار بیشتری وارد می‌کند و تلاش بیشتری می‌طلبد، در نتیجه انرژی بیشتری مصرف می‌شود.

البته باید توجه داشت که به هنگام دویدن، از كفش مخصوص استفاده شود جلوی كفش (نوك كفش) باید انعطاف‌پذیر باشد و خم شود البته برخی از محققان معتقدند که تفاوت چندان بین دویدن به سمت عقب یا جلو وجود ندارد و از طرفی دویدن به سمت جلو، خطر کمتری هم دارد!

• چرا برخی از افراد، مدت زمان زیادی ورزش می‌کنند ولی کاهش وزن آنها در حد انتظار نیست؟

درست است افرادی که به مدت زمان طولانی هر روز در پارک می‌دوند ولی وزن آنها کم نمی‌شود، به این دویدن، ورزش بدون مطالعه و حساب نشده می‌گویند. این نوع ورزش، سبب لاغر شدن نمی‌شود.

ورزش زمانی موثر است که باعث شود نبض در محدوده معینی بزند. چرا که نبض انسان محدوده مشخص و معینی دارد تا بتواند به نحو مطلوبی فعالیت کند میزان کمتر یا بیشتر از آن، به بدن صدمه می‌زند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=245248>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راز طول عمر

هنگام عصبانیت یا ناراحتی، هیچ‌گاه بر سر میز غذا ننشینید. شما باید از غذایتان لذت ببرید و در محیطی آرام و دلپذیر آن را صرف کنید. سعی کنید از غذاهای خوش طعم استفاده کنید و قبل از این‌که کاملاً سیر شوید، از غذا دست بکشید. به‌خود عادت دهید تا حداقل روزی بیست‌دقیقه ورزش کنید اگر میان‌سال هستید بهتر است روزی چند دقیقه قبل از صبحانه یوگا انجام داده و یا پیاده‌روی کنید، همان‌طور که یک اتومبیل به سوخت نیاز دارد، بدن شما نیز به غذا احتیاج دارد. غذا انرژی‌های لازم برای انجام تمرینات بدنی را به شما می‌رساند. اما اگر در خوردن آن زیاده‌روی کنید، هیچ‌گاه نمی‌توانید بدن خود را عادت دهید که به‌طور مداوم تحرک داشته باشد. ما شما را به خوردن خوشمزه‌ترین میوه‌جات و سبزیجات و نوشیدن آب میوه‌های خوش‌طعم تشویق می‌کنیم.



مهمترین عامل برای جوانی و جوان ماندن استفاده از غذاهای طبیعی است، طبیعت میوه‌ها و سبزیجات را برای ما به ارمغان آورده است. شما می‌توانید سلامتی و طول عمر خود را با انتخاب غذاهای طبیعی تضمین کنید. از خوردن غذاهای کنسرو شده و نوشیدن آب‌میوه‌های غیرطبیعی ... خودداری کنید. از خوردن غذاهای فاسد و مانده بپرهیزید و از غذاهای تازه استفاده نمایید. همه ما به‌خوبی می‌دانیم که پدر و مادر بزرگ‌هایمان هرگز فریزر و اجاق گاز نداشتند. آنها هیچ‌وقت از غذاهای کنسرو شده و یا غذاهای فریز شده استفاده نمی‌کردند.

اگر شما سبزیجات را فریز کرده و سپس آنها را گرم کنید، بخش اصلی خاصیت‌های مواد درون آنها را از بین خواهید برد. اما ویتامین‌ها چگونه؟ اخیراً دانشمندان موفق شده‌اند تا راز میوه‌ها و سبزیجات تازه و نقش بیش از حد آنها در سلامتی انسان کشف کنند. آنها می‌گویند وقتی شما میوه‌ها را از درخت و سبزیجات را از بوته‌ها، چیده و میل کنید، جان تازه‌ای به شما بخشیده می‌شود، این یکی دیگر از رازهای جوانی و جوان ماندن است. در فلسفه شرق مخصوصاً در فلسفه یوگا دقیقاً به خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها اشاره شده است. فلسفه یوگا غذاها و خوردنی‌ها به سه دسته تقسیم‌بندی کرده است:

۱. غذاهای ساتولیک Satvic یا بهشتی که همان میوه‌ها، سبزیجات مغزها و جوانه حبوبات است و با استفاده از آنها نیروی جوانی حفظ شده باعث سلامتی پایدار در فرد می‌شود. غذاهای راجستیک Ra Yasic یا محرک که باعث تهییج احساسات و تمایلات خشن، استرس فیزیک و روانی و عدم تعادل جسم و روان می‌گردد غذاهای تلخ، ترش، ترب، جای، چاشنی‌ها، ادویه‌جات در این مغوله جای دارند. بالاخره غذاهای تاماسیک Tamasic که شامل غذاهای پوسیده، گندیده، سیگار، تریاک، مشروبات و... می‌باشد. این‌نوع غذاها و نوشیدنی انواع بیماری‌های و مرگ زودرس را به همراه دارد. بیایید از همین امروز روش تغذیه‌مان را عوض کنیم و در خوردن، نوشیدن و... تجدیدنظر کنیم.

منبع: مجله TIMES

برگردان: ژيلا پرنیان‌پور

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=216256>

راه کارهایی برای افزایش وزن

شاید شما این جمله را بارها شنیده باشید «من خوب غذا می خورم اما، نمی دانم چرا نمی توانم وزن خود را اضافه کنم.»

این مشکل فقط مخصوص مردان نیست. با وجود این که امروزه لاغر بودن یکی از ویژگی های تناسب اندام برای خانم ها به شمار می آید اما مشکلات همراه با لاغری مفرط، بسیاری از خانم ها و آقایان لاغر را به فکر چاره جویی برای به دست آوردن چند کیلوگرم وزن اضافه کرده است.

• چگونه بفهمیم لاغریم؟

متخصصان برای اندازه گیری و تعیین محدوده وزن طبیعی، از محاسبه BMI استفاده می کنند. برای این محاسبه شما باید وزن خود را به کیلوگرم بر قد خود بر حسب متر تقسیم کنید و حاصل را دوباره بر قد خود تقسیم کنید. اگر عدد به دست آمده کمتر از ۲۵ باشد، شما لاغر هستید.

• چرا بعضی افراد لاغرند؟

برای بسیاری از افراد لاغر علت اصلی لاغری، سوخت و ساز بالای بدن است که به نوعی در آن ها به علت تاثیر عوامل ژنتیکی ایجاد شده است. آن ها ممکن است وضعیت جسمی خود را از خانواده به ارث برده باشند. گروهی دیگر از افراد به دلیل مشکلات رژیم غذایی و فعالیت روزانه لاغر هستند یعنی به هم خوردن تعادل انرژی که خیلی شنیده اید.

• عوارض لاغری چیست؟

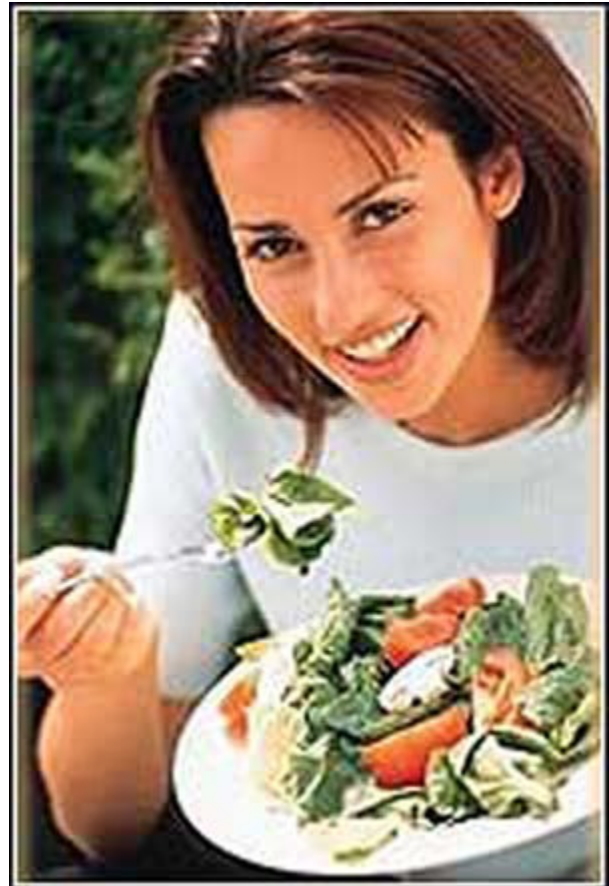
لاغری برای بعضی افراد مشکلات و عوارضی ایجاد می کند که می تواند سلامت آن ها را تهدید کند. به طور مثال ممکن است استخوان های آن ها به اندازه کافی قوی نشوند و در خانم ها ممکن است دوره ماهانه به هم بخورد و یا این که کاملاً متوقف شود. ممکن است برای این گروه از افراد مشکلاتی در زمینه باروری به وجود بیاید. همان طور که به علت ضعف سیستم ایمنی، امکان مبارزه آن ها با بیماری احتمالی کاهش پیدا می کند.

• توصیه متخصصان

توصیه متخصصان تغذیه برای این افراد بسیار ساده است: «مصرف منظم غذا و مصرف غذاهای مناسب». در واقع متخصصانی که با این گونه افراد برخورد داشته اند، دریافته اند که برخلاف اصرار آن ها به این که ما زیاد می خوریم، وعده های غذایی آن ها چندان منظم نیست و در این وعده ها به طور معمول غذاهایی مصرف می شود که ارزش غذایی خوبی ندارند. به علاوه آن ها به طور معمول تعادل و تنوع را در انتخاب اقلام غذایی خود رعایت نمی کنند. توصیه دیگر به این گروه قطع مصرف چای و قهوه است. همچنین متخصصان ورزش معتقدند که بهتر است افزایش وزن حاصل از ساخت و حجیم شدن ماهیچه ها باشد؛ آنچه در ورزشکاران اتفاق می افتد. به همین دلیل ورزش های خاصی را به این گروه پیشنهاد می کنند؛ ورزش هایی که به ساخته شدن ماهیچه ها کمک بیشتری می کند.

• نکته هایی برای افزایش وزن

- برای خودتان اضافه وزنی را به عنوان هدف انتخاب کرده و سعی کنید به تدریج آن را به دست آورید.



- یادداشت کردن آنچه در طول روز می خورید و ساعات آن، در طی يك هفته به شما كمك می كند تا به عادت غذایی خود آشنا شوید و بفهمید كجای كار ایراد دارد.
- برای طول روز يك برنامه غذایی در سه وعده ترتیب بدهید. به علاوه در ساعت ۱۰ صبح و ساعت ۴ بعدازظهر يك میان وعده بخورید.
- مقدار غذای هر وعده را نسبت به قبل از رژیم بیشتر کنید و از منابع چربی البته باتوجه به چربی اشباع و ترانس آن، به خصوص در وعده صبحانه بیشتر استفاده کنید.
- از نوشیدنی های پرکالری مثل شیر و موز با شكر بیشتر استفاده کنید. استفاده از غذاهای پرکالری برای شما مجازا ست.
- به همراه وعده غذایی، از دسرهایی مثل كرم كارامل و... استفاده کنید.
- با این كه شما قصد دارید وزن خود را افزایش دهید اما هنوز تمرینات ورزشی برای شما مهم هستند. آن ها را فراموش نکنید.
- با ادامه رژیم غذایی، با كالری بیشتر از نیاز روزانه می توانید وزن به دست آمده را حفظ کنید تا به موقعیت ثابتی برسید.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=264926>



راه و رسم کنترل وزن

اگر نگران کنترل وزنتان هستید و از رژیم های مختلف هم نتیجه نگرفته اید، این مطلب را حتماً بخوانید.

کنترل وزن کار چندان پیچیده ای نیست به شرطی که تصمیمات هوشمندانه ای برای رسیدن به وزن مورد نظرتان بگیرید یا این که با همین وزنی که دارید، احساس راحتی بیشتری داشته باشید. رژیم گرفتن به معنای سنتی (محدود کردن مصرف غذا)، ممکن است در کوتاه مدت مؤثر باشد، ولی تأثیر طولانی مدت ندارد. اضافه وزن خطرات زیادی دارد، اما کاهش وزن نیز خطراتی را دربردارد و کم و زیاد شدن وزن به طور مکرر، خطرناک تر است.

لازم است مأموریت ویژه ای را شروع کنید؛ این مأموریت به شما كمك می كند تا اشتها و عادات غذایی خود را شناسایی کنید. این مأموریت بسیار ساده است و ممكن است حتی توصیه های آن، ابتدایی به نظر برسد. اما مطمئن باشید کاربردی است:

- هر وقت گرسنه اید غذا بخورید ولی وقتی كه گرسنه نیستید غذا نخورید. به خاطر داشته باشید احساس گرسنگی پیامی از شعور باطنی بدن شما است.
- برای وعده های غذایی برنامه منظم داشته باشید.

- یکی از نکات مهم رعایت ساعت خواب است؛ زیرا بدن خسته در مورد نیازهای درونی خود هوشیار نیست.
- ضمن غذا خوردن، توجه خود را به كار، مطالعه، رادیو و تلویزیون معطوف نکنید. توجه شما باید به غذا باشد تا بتوانید طعم مطبوع آن را حس کنید و لذت ببرید.
- همیشه بنشینید و غذا بخورید. حتی اگر تصمیم دارید غذای مختصری بخورید. این روش آگاهی شما را نسبت به غذا و گرسنگی تان افزایش



می‌دهد.

- وقتی که ناراحت هستید غذا نخورید. اگر هنگام غذا خوردن ناراحت یا عصبانی باشید، این امر تأثیر منفی در دستگاه گوارش‌تان خواهد داشت.
- به اندازه سه‌چهارم ظرفیت خود غذا بخورید.
- هنگام جویدن صحبت نکنید. وقتی که غذا را می‌جوید و می‌بلعید، حواس شما به درون متمرکز باشد و از طعم، منظره و بوی خوش غذا لذت ببرید.
- با سرعت متوسط غذا بخورید. برای منظم شدن سرعت غذا خوردنتان تا وقتی که لقمه قبلی را نجویده‌اید، لقمه بعدی را در چنگال یا قاشق خود قرار ندهید.
- تا هنگامی که غذای قبلی هضم نشده، غذا نخورید. هضم غذا معمولاً ۳ تا ۶ ساعت طول می‌کشد. اگر بین وعده‌های غذایی احساس می‌کنید باید چیزی بخورید، کمی میوه یا آبمیوه بخورید.
- در وعده‌های غذایی خود غذاهای تازه پخته شده را بگنجانید. هضم غذای مانده مشکل‌تر است.
- بعد از خوردن غذا کمی آرام بنشینید. این کار امکان می‌دهد هضم بدون تلاش انجام شود. اگر کارتان ایجاب می‌کند که بلافاصله بعد از غذا خوردن به کار مشغول شوید، بهتر است زمان کوتاهی را به استراحت اختصاص دهید.
- کاهش مصرف شیرینی‌جات به نظر مشکل می‌آید ولی بعد از مدت کوتاهی متوجه می‌شوید که رژیم غذایی کم‌شیرینی یا بدون شیرینی، انرژی بیشتری به ما می‌دهد.
- از خوردن غذاهای خیلی سرخ‌شده پرهیز کنید ولی لازم نیست همه چربی‌ها را حذف کنید.
- مصرف روغن زیتون، روغن بادام، روغن آفتابگردان و ذرت در رژیم غذایی خوب است.
- سعی کنید کمتر در رستوران‌ها غذا بخورید، زیرا غذای رستوران‌ها اغلب چرب، شور و یا شیرین است.
- نوشابه‌های گازدار فرآیند هضم را مختل می‌کنند. این نوشابه‌ها را از رژیم غذایی خود حذف کنید یا به حداقل برسانید.
- تا آنجا که مقدور است از مصرف غذاهای آماده و بسته‌بندی خودداری کنید. طبیعت خود غذاها را بسته‌بندی می‌کند. آیا تاکنون به بسته‌بندی زردرنگ موز یا بسته‌بندی درخشان پرتقال توجه کرده‌اید؟ این‌ها بهترین غذاهای بسته‌بندی شده‌ای هستند که می‌توانید در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- سعی کنید از محرک‌های قوی مثل کافئین دوری کنید. اکثر مردم سعی می‌کنند این مواد را برای رفع خستگی مصرف کنند در حالی که هیچ تأثیر مفیدی ندارند و به مرور زمان، علائمی را که قرار بود خوب شوند، تشدید می‌کنند.
- قرص‌های لاغری برای رسیدن به وزن مطلوب کمکی نمی‌کنند. بسیاری از آن‌ها چیزی به‌جز افزایش دهنده ادرار نیستند و کاهش وزن غیرواقعی از طریق دفع مایعات بدن ایجاد می‌کنند. بسیاری از قرص‌های لاغری در درازمدت به جای حل مشکل چاقی، تولید افسردگی و اضطراب می‌کنند.
- متداول‌ترین راه برای سوزاندن چربی‌ها ورزش است. فواید ورزش، بیشتر به خاطر تکرار آن به دست می‌آید نه طولانی بودن. برای مثال پیاده‌روی روزانه با مدت کم بهتر از پیاده‌روی به مدت طولانی ولی هفته‌ای یک بار است. ممکن است فکر کنید افراد چاق باید با شدت بیشتری ورزش کنند در حالی که این تصور درست نیست؛ در واقع افراد چاق به مدت طولانی باید تمرینات سبک انجام دهند. این تنها راه سوزاندن چربی‌هاست.
- فعالیت‌های ورزشی باید نشاطانگیز باشد و نباید به‌صورت کاری سخت و ناخوشایند درآید.
- اگر همیشه آرزوی شیرینی می‌کنید، سعی کنید هر روز یک فنجان شیر گرم، بخشی از صبحانه‌تان باشد. مصرف عسل نیز باعث می‌شود که به سمت شیرینی گرایش پیدا کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=260894>

راه های افزایش سوخت و ساز بدن برای لاغر شدن

"متابولیسم" یا "سوخت و ساز" بدن در بعضی افراد بطور ژنتیکی بالاست (این افراد هر چقدر هم غذا بخورند، چاق نمی شوند) و در بعضی پایین است (این افراد با خوردن کمترین غذا چاق شده و به آسانی لاغر نمی شوند) و در بعضی افراد معمولی است.

علل پایین بودن متابولیسم بدن شامل موارد زیر است :

(۱) گرسنگی

(۲) رژیم غذایی کم کالری

(۳) خوردن زیاد غذاهای شیرین مثل شیرینی ها، آب نبات، نوشابه، ژله و کیک ها در طی روز.

(۴) ورزش نکردن و کمبود فعالیت بدنی

(۵) کم کاری تیروئید

حال ۷ راهکار برای افزایش متابولیسم بدن را برایتان ذکر می کنم :

(۱) صبحانه را حتماً بخورید:

برای افزایش متابولیسم بدن، همیشه اول صبح، صبحانه را بخورید. اگر شما تا وسط صبح (یعنی حدود ساعت ۱۰) یا بعد از ظهر چیزی نخورید، متابولیسم بدنتان آهسته و کند می شود. خوردن صبحانه برای سوخت و ساز بدن شما مانند افزودن هیزم به اجاق است، یعنی همانطور که هیزم چوبی، اجاق را شعله ورتر می سازد، صبحانه نیز سرعت سوخت و ساز



بدن را افزایش می دهد.

(۲) افزایش تعداد وعده های غذایی :

به جای ۳ وعده غذایی، ۴ تا ۶ وعده غذایی را با فاصله ی ۲ تا ۳ ساعت از یکدیگر بخورید. البته در این صورت باید حجم هر وعده غذایی کمتر از وعده های قبلی باشد، یعنی همان مقدار غذا را که در سه وعده می خوردید، باید در ۶ وعده بخورید نه اینکه بیشتر غذا بخورید. خوردن مقادیر کم غذا در وعده های متعدد، متابولیسم بدن را افزایش می دهد.

(۳) خوردن غذاهای کم کالری :

سعی کنید از داروهای افزایش دهنده متابولیسم بدن استفاده نکنید. به جای آنها از مواد غذایی کم کالری یا چربی سوز مانند سبزی ها میوه ها و غلات سیوس دار استفاده کنید.

(۴) ورزش کردن:

اگر شاغل هستید سعی کنید روزانه مقداری از مسیر کار خود را پیاده بروید. به جای استفاده از آسانسور، از پله ها استفاده کنید. به جای سوار شدن به ماشین، پیاده روی کنید. سعی کنید روزانه حداقل یک ساعت ورزش یا پیاده روی کنید تا انرژی بدنتان را بسوزانید. به جای اینکه پول خود را صرف خرید داروهای قلبی لاغری کنید ، هفته ای ۳ تا ۴ بار و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی کنید. این کار بهترین راه برای افزایش

متابولیسم است.

(۵) هیچ وقت گرسنه ننماید:

اگر در حال اجرای رژیم لاغری هستید یا می خواهید لاغر شوید، سعی کنید هیچ وقت گرسنه ننماید، زیرا گرسنه ماندن باعث می شود متابولیسم بدنتان به سرعت پایین بیاید. هیچ وقت برای ۵ تا ۶ ساعت بین وعده های غذایی خود گرسنه ننماید.

(۶) برنامه غذایی منظمی داشته باشید:

وعده های غذایی کم حجم خود را با فاصله ی زمانی مشخص از یکدیگر مصرف کنید. هیچ وقت، هیچ وعده ی غذایی را حذف نکنید و در یک وعده کمتر از مقدار مشخص شده، غذا نخورید، زیرا این کار باعث می شود برای رفع گرسنگی خود تنقلات پرکالری و بی فایده را مصرف کنید که باعث افزایش وزن شما می شوند.

(۷) روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید:

مصرف آب به مقدار کافی باعث می شود دستگاه گوارش بدن کار خود را به خوبی انجام دهد و هضم و جذب مواد غذایی به نحو موثر انجام شود. بنابراین از بروز یبوست و سایر اختلالات گوارشی جلوگیری می کند. همچنین باعث حفظ شادابی پوست می شود، زیرا ممکن است با رژیم گرفتن پوست کمی حالت طراوت خود را از دست بدهد.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=109469>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راه های تقویت انگیزه ی لاغر شدن

• راه کارهایی برای شروع تغذیه صحیح:

▪ کسب آموزش لازم و مشاوره با متخصص تغذیه و شناخت گروه های غذایی:

در واقع با یک مشاوره صحیح، فرد شناخت خوب و درستی نسبت به گروه های غذایی پیدا می کند و این امر باعث می شود جلوی بسیاری از اشتباهات غذایی گرفته شود. شخص می آموزد که مثلاً وقتی پنیر می خورد گروه گوشت را مصرف کرده، یا وقتی گردو می خورد سهم چربی را استفاده کرده است. تنها با کسب آموزش و مشاوره صحیح می توان به این اطلاعات دست یافت.

▪ تفکر درباره تغییرات کاربردی مثبت:

وقتی شناخت گروه های غذایی پیش می آید فرد یاد می گیرد چه گروه هایی باعث چاقی و اضافه وزن می شوند؛ مثل چربی ها و قندها. پس با شناخت خوب و کافی می تواند درست تصمیم گیری کند و آگاهانه تغییرات لازم را انجام دهد.



• آغاز تدریجی:



انجام تغییرات باید آهسته و تدریجی باشد، نباید منتظر یک اتفاق غیر

منتظره در برنامه غذایی باشیم. یک باره تغییر دادن عادت‌ها مشکل است. ولی اگر این تغییرات به آهستگی و به تدریج باشد امکان پذیر می‌شود، مثلاً تصمیم بگیریم ابتدا با تصحیح وعده‌های صبحانه شروع کنیم یا تصمیم بگیریم ابتدا هفته‌ای نیم کیلو وزنمان را کم کنیم و انتظار هفته‌ای ۱۰ کیلو کاهش وزن نداشته باشیم.

• آگاهی از گزینه‌های مطلوب ترکیبات غذایی:

با شناخت کافی که به کمک شرکت در دوره‌های آموزشی و یا یک مشاوره کسب می‌شود، شخص گزینه‌های بهتر و مطلوب‌تر را به راحتی بر می‌گزیند، مثلاً از بین کربوهیدرات‌ها، کربوهیدرات‌های دیر جذب را انتخاب کند و از بین چربی‌ها، روغن‌های مایع و غیر اشباع را انتخاب کند.

• تقویت انگیزه:

• عدم استفاده از برنامه غذایی پیچیده:

بعضی از افرادی که آگاهی خوب غذایی ندارند، مدام منتظر یک برنامه غذایی پیچیده و خاص هستند، در صورتی که با توجه به توضیحات داده شده شخص مطلع به راحتی سهم خود را از گروه‌های غذایی یاد می‌گیرد و به این ترتیب به راحتی می‌تواند نسبت به تنظیم برنامه غذایی خود درست تصمیم‌گیری کند.

• در نظر گرفتن اهداف کوتاه مدت:

پس از کاهش تدریجی وزن، در نظر گرفتن اهداف کوتاه مدت می‌تواند برای تغذیه صحیح شروعی تدریجی باشد مثل، کاهش وزن تدریجی یا انجام تغییرات کوچک در وعده‌های روزانه.

• یادداشت کردن تغییرات:

این کار را برای افرادی که می‌خواهند قند خونشان را هم کنترل کنند، توصیه می‌کنیم. چرا که یادداشت کردن تغییرات مثبت و مرور آن‌ها به شخص انرژی مجدد می‌دهد و باعث تشویق او به ادامه راه می‌شود. این مسئله برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند نیز کمک خوبی است.

• تشویق کردن خود:

با مرور یادداشت‌ها، تشویق هم نیاز است. البته به شرطی که این تشویق روی آوردن مجدد به خوراکی‌های نباشد!

• پیدا کردن رقیب و یا الگوی مقایسه در این راه:

این مسئله در ایجاد انگیزه برای شخص بسیار نتیجه بخش است.

بنابراین با توجه به مطالب گفته شده امید است انگیزه‌های کوچکی برای افراد ایجاد شده باشد.

خانم مهندس مریم رجب

منبع: فصلنامه پیام دیابت- انجمن دیابت ایران

<http://newmind.mihanblog.com/More-280.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=115377>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راه های خلاصی از چربی های مزاحم

دیگر وقت آن رسیده که خود را از شر چربی های اضافه خلاص کنیم و به قلیمان که به تدریج در حال ویرانی است کمکی کنیم. يك برنامه بلندمدت و منطقی برای کاهش وزن خود انتخاب کنید. تصمیم بگیرید که هفته ای نیم کیلو از وزنتان را با تغییر در رژیم غذایی و انجام ورزش های استقامتی بکاهید. می توانید به شیوه آلمانی ها نیز عمل کنید و سایزتان را کاهش دهید. روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی برای تغذیه سالم توصیه می کنند روشی است که در آن هر فرد شخصا رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می کند. در این روش توصیه می شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه تان را پیدا



کنید. سپس سعی کنید آن را با استفاده از دستورهای غذایی متفاوت مثل کوکو، سوپ یا پوره در برنامه غذایی روزانه تان بگنجانید. نکته بعدی خوردن سالاد به عنوان يك وعده غذایی است. استفاده از میوه و سبزیجات مختلف و اضافه کردن حبوبات، تخم مرغ، کمی تن ماهی یا گوشت مرغ به آن سالاد را تبدیل به وعده غذایی سالم و سیرکننده می کند که می توان هر بار با کمی تغییر آن را متنوع کرد. تخم مرغ و حبوبات به خصوص عدس حاوی سلنیوم هستند. سلنیوم قدرت دفاعی بدن را بالا می برد. مصرف روزانه صد تا صد و پنجاه گرم گوشت برای يك انسان بالغ کافی است. این میزان گوشت حدود پانزده میلی گرم آهن و يك و نیم میلی گرم مس مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. این رژیم به شما این امکان را می دهد تا انواع مختلف ماهی را امتحان و نیاز روزانه تان به ید را که در انسان بالغ بیست و پنج میکروگرم است از طریق ماهی تامین کنید. فرآورده های لبنی را حذف نکنید فقط نوع کم چرب آن را خریداری نمایید.

لبنیات به خصوص شیر حاوی کلسیم، نیاسین و روی هستند. نیاسین عنصری است که در ساختمان دستگاه عصبی به کار می رود و روی، بهبود زخم ها را سرعت می بخشد. روزانه نوشیدن يك لیوان شیر این مواد را تامین می کند. انتخاب این روش غذایی به شما كمك می کند تا هم وزنتان کاهش پیدا کند و هم دچار کمبود ویتامین و مواد مغذی که منجر به ریزش مو و خشکی پوست می گردد، نشوید. نکته آخر را نیز به خاطر بسپارید که برای لاغر شدن باید در تعادل منفی انرژی باشید بدین معنی که مصرف انرژی کمتر از سوخت انرژی در بدن باشد. خیلی هم سخت نیست اگر کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید به این تعادل منفی خواهید رسید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=17289>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راه های سوزاندن کالری

- با انجام هر یک از این کارها می توان ۳۰۰ کالری سوزاند
- ۵۲ دقیقه راه رفتن تند.
- تغییر دکوراسیون و حمل وسایل به مدت ۲۵ دقیقه.
- انجام حرکات سبک ایروبیک به مدت ۴۰ دقیقه.
- تمیز کردن دوچرخه و دوچرخه سواری به مدت ۲۶ دقیقه.
- انجام بازی بدمیتون به مدت ۴۵ دقیقه.



- ورزش با حلقه به مدت ۲۶ دقیقه.
 - یک ساعت گردگیری خانه.
 - دویدن آهسته به مدت نیم ساعت.
 - ۲۰ دقیقه مشت زدن به کیسه بوکس.
 - رنگ کردن دیوار به مدت ۴۵ دقیقه.
 - انجام حرکات ایروبیک در آب به مدت ۵۵ دقیقه.
 - انجام حرکات ورزشی با دستگاه دوچرخه سواری به مدت ۲۰ دقیقه.
 - انجام بازی اسکواش به صورت تند به مدت ۱۷ دقیقه.
 - تمیز کردن زمین به مدت ۴۰ دقیقه.
 - ۲۱ دقیقه شنا.
- انجام این حرکات برای زنان در وزن ۷۰ کیلوگرم باعث سوختن ۳۰۰ کالری می شود ولی در زنانی با وزن بیشتر این میزان بیشتر خواهد بود.

حمیدرضا ذاکری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=127186>

vista.ir
Online Classified Service

راه هایی ساده برای کاهش وزن بدون رژیم

سوزاندن کالری، مسأله ای است که فرد در طول روز و هنگام انجام کارهای خانه، هیچ وقت به آن فکر نمی کند.

۱) استفاده از جاروبرقی: وقتی خانمی در طول روز زمانی را برای تمیز کردن فرش با جاروبرقی صرف می کند، نمی داند که با همین کار تمام ماهیچه های پاها و دستان و بازوانش در حال حرکت هستند، هنگامی که جارو را به سمت جلو حرکت می دهیم علاوه بر دستان، شانه، قفسه سینه و قسمت بالاتنه نیز در حال حرکت است و فرد در شرایطی مشابه انجام حرکات استقامتی و ایروبیک قرار می گیرد. بنابراین کالری می سوزاند.

۲) هر حرکتی که در منزل انجام می گیرد کالری می سوزاند: هرگونه تحرکی که در طول روز انجام می گیرد، کالری می سوزاند. حتی جویدن آدامش نیز ۱۱ کالری در ساعت می سوزاند. بنابراین حتی حرکات کوچک نیز منجر به سوختن کالری می شود. می توانید از راه های زیر برای داشتن تحرک بیشتر در طول روز استفاده کنید.



- ۱) وقتی مشغول صحبت با تلفن هستید از جای خود بلند شوید و راه بروید.
 - ۲) زمان تبلیغات میان يك فيلم سينمائی یا برنامه تلویزیونی از جای خود بلند شوید و کمی در اتاق راه بروید.
 - ۳) سبزیجات مخصوص غذا را سعی کنید با دست خرد کنید و از ماشین سبزی خردکن استفاده نکنید.
 - ۴) هنگامی که در خودرو و مشغول رانندگی هستید، هنگام توقف پشت چراغ ترمز شانه ها و بازوهای خود را به عقب و جلو حرکت داده و کمی ورزش دهید.
 - ۵) هر زمانی که مشغول گوش دادن به موسیقی بودید، حتی به طور نشسته، پاها و انگشتان پای خود را تکان دهید.
 - ۶) با يك سبد كوچك پیاده به مغازه سبزی فروشی و خواروبارفروشی بروید و خرید روزانه خود را انجام دهید.
 - ۳) در اوقات بیکاری در منزل حرکات ایروبیک و ورزشی انجام دهید.
- می توان مقدار زیادی از کالری اضافه را از طریق انجام حرکات استقامتی سوزاند. بنابراین چنانچه در روز فرصت کردید، زمانی را به انجام ترکیبی از حرکات ایروبیک و استقامتی اختصاص دهید. این کار میزان سوخت انرژی را نیز افزایش می دهد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=12002>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راهکارهای ساده لاغر شدن

لاغر شدن یک مسئله است و لاغر ماندن و حفظ سلامتی بدن مقوله‌ای دیگر.

در زیر به راهکارهای ساده‌ای برای لاغر ماندن در عین سلامتی اشاره می‌شود:

- خوردن ماهی‌های چرب: در برنامه هفتگی تغذیه، جای ماهی‌های چرب را باز کنید تا هم به اندازه کافی امگا ۳ به بدنتان برسد و هم لاغر شوید.
- لبنیات: مصرف لبنیات، هم نیاز به کلسیم را رفع می‌کند و هم موجب تناسب اندام می‌شود.
- پرهیز از نمک: نمک فشار خون را افزایش می‌دهد و به تجمع آب در بدن می‌انجامد. پس تا می‌توانید نمک نخورید.
- آجیل: آجیل سرشار از کالری و چربی‌های مورد نیاز برای بدن است. در عین حال احساس سیری طولانی‌تری به وجود می‌آورد. پس خوردن آجیل هم می‌تواند در رژیم لاغری مورد توجه قرار گیرد.



- رنگی شوید: توجه داشته باشید که هرچه رنگ میوه‌ها و سبزیجات تیره‌تر باشد، خواص آنها هم بیشتر است.
- فیبر بخورید: فیبر، هم حجم معده را پر می‌کند و هم عملکرد روده را تسریع می‌کند و به همین منظور مصرف آن در رژیم‌های لاغری توصیه می‌شود.

▪ بعد از ماه رمضان، صبحانه را فراموش نکنید: آن دسته از افرادی که صبحانه می‌خورند در مقایسه با آنهایی که صبحانه را فراموش می‌کنند از تناسب اندام بیشتری برخوردار بوده و در طول روز انرژی بیشتری دارند.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=116585>

vista.ir
Online Classified Service

راههای رسیدن به وزن ایده آل

داشتن وزن ایده آل یکی از دغدغه های جوانان و میانسالان است. هر یک از ما برای رسیدن به این خواسته به گونه ای تلاش می کنیم. اکثر ما سعی داریم تا در کوتاه ترین مدت با روشهایی سخت و نفس گیر از دست چربی های اضافه خود رهایی یابیم.

در حالی که حاصل آن چیزی جز صدمه زدن به سلامتی و جسممان نمی باشد. دکتر بهمن محمدی، که سالهاست در زمینه درمان چاقی و لاغری فعالیت می کند سلسله راهکارهای ساده و قابل اجرایی را پیشنهاد می کند که با هم می خوانیم:

• تاثیر نوشابه ها بر سلامتی و کاهش وزن

مصرف زیاد نوشابه برای سلامتی زیان آور است؛ زیرا حاوی کالری و قند زیادی می باشد.

بدن انسان نیازی به مصرف نوشابه ندارد و مصرف اینگونه نوشیدنی ها موجب افزایش وزن می شود. متأسفانه ما تحت تاثیر تبلیغات اقدام به خرید و مصرف نوشابه می کنیم.

حتی نوشابه های رژیمی نیز بدون ضرر نیستند.

اگرچه بیشتر آنها کالری کمی دارند اما حاوی ترکیباتی هستند که گاهی تا ۲۰۰ برابر شیرین تر از شکر می باشند و مصرف آنها برای دندان ها و بدن زیان آور است.

اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید از خوردن انواع نوشابه پرهیز کنید و در



عوض آب بنوشید.

انتخاب بعدی آب میوه رقیق شده با آب است به میزان برابر (نصف آب و نصف آب میوه) و انتخاب آخر نوشابه رژیمی است که می توان گاه به گاه مصرف نمود.

بنابراین کسانی که قصد کاهش وزن دارند از مصرف نوشابه های عادی پرهیز کنند.

• مصرف غذاهای آماده و اسنک ها ممنوع

یکی از بزرگترین منابع چربی و شکر در رژیم غذایی معمول ما غذاهای آماده و یا اسنک ها هستند. بنابراین اگر غذاهای یخ زده، کنسرو شده یا کمپوت شده می خرید همیشه برچسب غذا را از بابت کالری آن کنترل کنید. حتی الامکان از غذاهای کم کالری تر استفاده کنید. چنین غذایی می تواند به سادگی کل کالری غذای روزانه شما و حتی گاهی بیش از آن را داشته باشد خصوصاً وقتی سایز آن بزرگ باشد. بعلاوه غذاهای آماده مصرف و اسنک ها سرشار از چربی و فقیر از مواد مغذی هستند. بنابراین اگر به طور منظم از آنها استفاده کنید ممکن است کالری بسیار زیاد و ویتامین ها و مواد معدنی کمی دریافت کنید.

کالری زیاد موجب چاقی می شود و کمبود ویتامین ها و املاح معدنی شما را به سمت سوء تغذیه می برد. بطور خلاصه اگر غذای آماده کمتر و غذاهای خانگی بیشتر بخورید کالری کمتری دریافت می کنید و سلامتی شما بیشتر می شود.

• وسوسه ای به نام کاهش وزن سریع

اگر می خواهید خیلی سریع لاغر شوید باید بدانید که:

(۱) کاهش وزن سریع با عوارض متعددی همراه است:

ریزش موها، چین و چروک و شلی پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندان ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و... حق افسردگی از عوارض کاهش وزن سریع هستند.

(۲) کاهش وزن سریع، موجب مقاومت بدن در برابر لاغری می شود

کاهش وزن سریع که معمولاً در جریان کم خوری و ورزش شدید روی می دهد بدن را تحت فشار قرار داده و موجب افزایش مقاومت بدن در برابر لاغری می شود. بدین ترتیب به تدریج سرعت کاهش وزن کند شده و بالاخره در جایی کاهش وزن متوقف می شود. علت این امر نیاز بدن به حفظ بافت چربی به عنوان ذخیره حیاتی انرژی بدن در مواقع گرسنگی و قحطی است و بدن تلاش می کند به هر صورت ممکن ذخیره چربی را حفظ کند.

(۳) بدنبال کاهش وزن سریع مجدداً چاقی برگشت می کند.

اگر شخصی که با انجام تمرینات ورزشی شدید و کم خوری لاغر شده است به هر دلیل نتواند به همان شدت سابق ورزش کند یا ورزش را رها کند و یا غذای خود را افزایش دهد بدن سریعاً واکنش نشان داده و وزن افزایش می یابد و آن شخص مجدد چاق می شود. از طرف دیگر کم خوردن و گرسنگی سرانجام مقاومت انسان را در هم شکسته و ممکن است باعث شود که او از سابق هم بیشتر غذا بخورد و حتی از ابتدای کار هم چاق تر شود.

(۴) در کاهش وزن سریع فرصتی برای ایجاد عادت های غذایی صحیح وجود ندارد

کاهش وزن اصولی و تناسب اندام ماندگار نیاز به زمان و تشکیل عادت های غذایی مناسب دارد. در دوران کاهش وزن باید عادت های غذایی چاق کننده مانند خوردن غذاهای چرب و پرکالری و مواد غذایی کم خاصیت و چاق کننده مانند هله هوله و شیرینی جات را به تدریج کنار بگذاریم و عادت های غذایی مناسب مانند خوردن غذاهای مفید و کم کالری نظیر سبزیجات و سالاد و مواد پروتئینی را جایگزین آن ها کرده و لبنیات، میوه جات، نان و برنج نیز باید در حد متعادل مصرف کنیم.

• نتیجه:

بنابه دلایل گفته شده کاهش وزن سریع به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

کاهش وزن باید تدریجی و اصولی و همراه با یادگیری عادت های غذایی جدید باشد. در این صورت این کاهش وزن بدون گرسنگی و عوارض است و امکان چاقی مجدد بسیار کم می باشد.

• آزمون کاهش وزن

آزمون زیر میزان تمایل شما را برای کاهش وزن نشان می دهد:

• سؤالات:

(۱) آیا انگیزه و مشوق خوبی برای کاهش وزن دارید؟

(۲) آیا آماده هستید مدتی را برای لاغر شدن وقت بگذارید و در عوض یک عمر راحت باشید؟

(۳) آیا مایل هستید عادت های غذایی چاق کننده را ترک و عادت های غذایی مفید بیاموزید؟

۴) آیا آنقدر انعطاف دارید که روزهای بد (روزهای که رژیم بخوبی پیش نمی رود) دلسرد نشوید و رژیم خود را رها نکنید؟

۵) آیا آنقدر صبور هستید که ماهی ۴ کیلوگرم وزن کم کنید تا به وزن دلخواه برسید؟

۶) آیا آماده هستید تا عادت های خرید خود را عوض کنید و به عنوان مثال هله هوله و شیرینی جات نخرید؟

۷) آیا حاضر هستید غذا خوردن در رستوران و بیرون از منزل را فقط به مناسبت های خاص محدود کنید؟

۸) آیا حاضر هستید از کم تحرکی دست برداشته و به میزان کافی فعالیت جسمانی داشته باشید؟

• نتیجه: اگر از صمیم قلب مایل به کاهش وزن هستید قاعدتاً باید به همه سوالات پاسخ مثبت داده باشید. به هر حال خیلی ها با وجودی که به بعضی سوالات پاسخ منفی داده اند رژیم خود را آغاز کرده و موفق هم شده اند.

مهم آن است که از یک رژیم غذایی اصولی و منطقی پیروی کنید و غذاهای مفید و کم کالری به حد کافی بخورید و ترجیحاً تحرک و فعالیت جسمانی کافی داشته باشید.

بعضی از رژیم گیرندگان از این شکایت دارند که علی رغم رعایت رژیم غذایی بخوبی وزن کم نمی کنند به همین خاطر تقصیر را به گردن رژیم غذایی می اندازند. حقیقت این است که اگر رژیم غذایی درست اجرا شود موجب کاهش وزن می شود اما این رژیم گیرندگان علاوه بر غذاهای رژیم چیزهای دیگری هم می خورند که آنها را به حساب نمی آورند و به اصطلاح خرده خوری می کنند.

خرده خوری یکی از دلایل چاقی و شکست رژیم غذایی است.

• چه باید کرد؟

برای حل این مشکل راه ساده ای وجود دارد. به مدت یک هفته بجز آب هر چیزی را که میخورید یادداشت کنید. با این کار به حقیقت جالبی پی خواهید برد و متوجه می شوید که مصرف غذای شما از آنچه فکر می کردید بیشتر است. حتماً از این مسئله تعجب خواهید کرد ولی طبق مطالعات انجام شده عده زیادی از افراد دارای اضافه وزن معمولاً آنچه را که می خورند فراموش می کنند. با برنامه یادداشت ۷روزه مصرف موادغذائی، متوجه این موارد شده و از این پس بهتر از قبل وزن خود را کم خواهید کرد.

• داروها و مکمل های تجاری کاهش وزن

امروزه داروها و مکمل های تجاری بسیاری وجود دارند که وعده لاغری آسان و سریع، انرژی فراوان و جوانی درازمدت را میدهند و تولیدکنندگان آنها بیان می کنند اگر به اندازه کافی از این محصولات استفاده کنیم عملکرد و توانائی ما بهتر میشود و بدن ما بهتر از قبل کالری ها و چربی های اضافه را میسوزاند و از تناسب اندام بیشتری برخوردار خواهیم شد.

آیا این ادعاها صحت دارد یا تنها تبلیغات گمراه کننده است؟

بر طبق نوشته لیزا کول محقق آمریکائی همه ساله آمریکائیان حدود ۶میلیارد دلار را صرف خرید محصولات تقلبی کاهش وزن و تناسب اندام می کنند.

برای پی بردن به اینکه آیا داروها و مکمل های تجاری کاهش وزن مؤثرند یا خیر ابتدا باید پاسخ سؤالات زیر داده شود:

۱) آیا این محصولات مورد تائید متخصصین معتبر هستند؟

۲) آیا تولیدکنندگان آنها اعتبار قابل قبولی دارند؟

۳) آیا ادعاهای تولیدکنندگان تنها براساس شهادت بعضی از مصرف کنندگان است و یا بر پایه تحقیقات علمی و مدارک معتبر؟ و بالاخره اینکه:

۴) آیا این محصولات نتایج معجزه آسا و سریع را وعده می دهند؟ در جواب باید گفت: اگر محصولی مورد تائید متخصصین معتبر نبوده و تولیدکنندگان آن نیز از شرکت های داروئی صاحب نام و معتبر نباشد و برای اثبات ادعاهای خود شواهد علمی و مدارک کافی ارائه نکنند آنگاه میتوان گفت که این ادعاها غیرقابل قبول و غیرواقعی است بویژه اگر وعده نتایج معجزه آسا و سریع را بدهند.

- توصیه:

از مصرف محصولات تجاری کاهش وزن خودداری کنید زیرا این محصولات اکثراً بی تأثیر هستند و علی رغم قیمت بالا مصرف آنها نیز خالی از خطر نمی باشد. بعلاوه اگر این محصولات بتوانند وزن را کاهش دهند اثر آنها تنها تا زمان مصرف ادامه دارد و با قطع مصرف دارو به هر دلیل (عوارض و...) چاقی مجدداً و به سرعت بازگشت می کند.

- آیا در وزن سلامت قرار دارید؟

آیا تاکنون از خود پرسیده اید که از نظر تناسب اندام در چه وضعیتی هستید. آیا چاق یا لاغر هستید یا اینکه در وزن سلامت قرار دارید. اگر چه با بررسی ظاهری اندام میتوان به این سؤال پاسخ تقریباً مناسبی داد اما برای جواب دقیق نیاز به معیارهای علمی داریم.

• وزن سلامت

از دیدگاه پزشکی و علم تغذیه وزن سلامت (وزن ایده آل) وزنی است که در آن سلامت جسمانی انسان در حداکثر و احتمال ابتلا به بیماری ها در حداقل خود باشد.

برای تعیین وزن سلامت روش های مختلفی وجود دارد که یکی از متداول ترین آنها، روش تعیین شاخص توده بدن یا BMI است.

در این روش با در نظر گرفتن وزن و قد شخص BMI او را بدین ترتیب محاسبه می کنند:

وزن بر حسب کیلوگرم

----- = شاخص توده بدن (BMI)

مجدور قد بر حسب متر

- تفسیر BMI

اگر عدد حاصله کمتر از ۲۰ باشد شخص کمبود وزن دارد.

اگر این عدد بین ۲۰ و ۲۵ باشد شخص در وزن سلامت قرار دارد.

اگر این عدد بین ۲۵ و ۳۰ باشد فرد اضافه وزن دارد.

اگر عدد حاصله بین ۳۰ و ۳۵ باشد شخص چاق و بالاتر از ۳۵ بسیار چاق محسوب می شود.

- اهمیت تفسیر BMI

همانگونه که گفته شد در محدوده BMI ۲۰ تا ۲۵ شخص در وزن سلامت و شرایط جسمانی مطلوب قرار دارد. از BMI ۲۵ به بالا، هر چه این مقدار افزایش یابد احتمال بروز بیماری ها و مشکلات سلامتی زیادتیر میشود بطوریکه BMI ۳۰ و بالاتر با خطر جدی بیماری های قلبی، افزایش بعضی انواع سرطان، سکنه مغزی، فشار خون و کلسترول بالا، دیابت و... همراه است.

- آیا معیار BMI برای تعیین وزن سلامت کاملاً دقیق است؟

اگر چه اندکس BMI در بیشتر مواقع معیار مناسبی برای تعیین وضعیت تناسب اندام می باشد ولیکن از آنجائیکه بدون در نظر گرفتن مقدار چربی بدن و تنها با در نظر گرفتن قد و وزن شخص محاسبه می شود احتمال بروز خطا در این روش وجود دارد مثلاً اگر شخصی بدن بسیار عضلانی داشته باشد وزن او از حد معمول بیشتر و بر طبق شاخص BMI چاق محسوب می شود درحالیکه می دانیم چاقی به علت تجمع و افزایش توده چربی در بدن است و یک فرد دارای بدن عضلانی در حقیقت چاق نیست.

امروزه برای محاسبه دقیق چاقی، لاغری و تناسب اندام از فرمول هایی استفاده می کنند که علاوه بر قد و وزن، جنسیت، سن، نوع استخوان بندی، میزان چربی و دیگر فاکتورهای تأثیرگذار را در نظر می گیرند.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=367019>



رد شو از ترس و به خامه بگو «نه!»

وزن کم کردن از خرید شروع می‌شود.

این موضوعی است که بیشتر متخصصان رژیم درمانی و تغذیه به آن رسیده‌اند و ۸۵ درصد از کسانی هم که به آن عمل کرده‌اند، نتیجه مثبتش را دیده‌اند، چرا که مراقبت از آنچه می‌خورید، از آنچه می‌خرید شروع می‌شود. در حقیقت حرکت به سمت لاغر شدن گاهی چندین مرحله قبل از اینکه پای سفره نشسته باشید شروع می‌شود؛ یعنی درست وقتی که شما ماده‌غذایی کم کالری را وارد سبد خریدهای روزانه‌تان می‌کنید.

در این میان، فرمول بسیار ساده‌ای برای کم کالری خواری وجود دارد و آن این است که در هنگام خرید روزانه می‌توان به جای محصولات پرچرب، به سراغ کم چربی‌ترها رفت یا به جای غذاهای آماده و کنسروی، مواد غذایی تازه برای پخت وعده‌های آسان و سالم را خرید و حتی وقتی صحبت از خرید تنقلات و دسر و نوشیدنی می‌شود، سراغی از میوه‌های تازه، چای طعم‌دار و آجیل‌های مقوی گرفت، ضمن اینکه حین خرید، باید به یاد داشته باشید

چیزهایی بخرید که فریز کردن آنها آسان باشد و بتوان طولانی مدت آن را نگاهداشت، سالم و کم کالری باشند و مهم‌تر از همه اینکه وقتی احساس گرسنگی می‌کنید، هر مقداری که می‌خواهید از آنها بخورید، مثلاً سبزیجات! بهتر است مواد غذایی اخیر را «لیست همیشگی» بنامید، در این صورت، وقتی که لیست همیشگی، هسته اصلی غذای روانه‌تان شد، تا لاغر شدن فاصله‌ای نخواهید داشت.

• محتویات لیست همیشگی چیست؟

▪ میوه‌ها و سبزی‌ها: همه میوه‌ها و سبزی‌ها چه خام و چه پخته، تازه یا فریز شده می‌توانند در این دسته قرار بگیرند. هر چه هم بیشتر خورده شوند، بهتر است. اما به خاطر داشته باشید که میوه‌های بسته بندی شده‌ای که شکلات به آنها اضافه شده، مورد مناسبی برای قرار گرفتن در لیست همیشگی نیستند.

▪ سوپ‌ها: سوپ‌ها، غذاهای سودمندی هستند که در ازای کالری پایین، ارزش تغذیه‌ای بالایی دارند و به اصطلاح، خوردنشان بسیار می‌ارزد! در حقیقت می‌توان از یک کاسه سوپ با یک برش نان سیوس‌دار به عنوان یک وعده غذای اصلی هم استفاده کرد و نه تنها کاملاً سیر شد بلکه مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی هم به بدن وارد کرد. خوبی دیگر سوپ این است که یک دستور غذایی ثابت ندارد و می‌توان با هر نوع سبزی، گوشت و حتی میوه‌ای آن را تهیه کرد. حتی می‌توان به آن طعم دهنده‌های مختلفی از ماست و آب لیمو و آبغوره گرفته تا رب انار و کنسک اضافه کرد و آن را برای ذائقه‌های مختلف تغییر داد. در این میان به خاطر اینکه خوردن گاه‌به‌گاه سوپ در طول روز احساس گرسنگی را از شما دور می‌کند، باعث می‌شود احساس نکنید که تحت رژیم لاغری هستید. بنابراین با قاطعیت سوپ‌ها را در لیست همیشگی قرار بدهید.

▪ سس‌ها و طعم‌دهنده‌ها: بله درست خوانده‌اید. سس‌ها و طعم دهنده‌ها باید جزو لاینفک لیست همیشگی باشند تا بتوانید با استفاده از آنها طعم، رنگ و حتی بافت خوراکی‌ها را تغییر داده و برای خودتان دلپذیر کنید تا از حس مخرب رژیم یعنی غذاهای بد مزه، رهایی پیدا کنید. البته بد نیست این را هم بدانید که سخت‌ترین انتخاب در همین گروه اتفاق می‌افتد، چرا که انتخاب یک سس کم کالری کار ساده‌ای نیست. اما نگران نباشید، برای راحت‌تر شدن کار، برخی از این مواد را برای شما لیست می‌کنیم.

▪ سس سالاد: روغن زیتون، ماست کم چرب، آب لیموی تازه به همراه فلفل سیاه، مایونز بدون چربی، ماست زیر ۱٫۵ درصد چربی، سرکه بالزامیک، سرکه سیب، رب انار، آب گوجه فرنگی، سویا سس، مخلوطی از سیر و روغن زیتون، سس‌های میوه‌ای که تنها از حرارت دادن آب میوه‌ها به دست می‌آید، سبزی‌های معطر مثل ترخون، آویشن، ریحان، شوید، نعناع و پونه، گل محمدی، دارچین، زنجبیل، جعفری و کاری. همه این مواد را می‌توانید بی‌کالری تا بسیار کم کالری حساب کنید و به غذاهایتان اضافه کرده و طعم‌هایی را ایجاد کنید که از خوردنشان لذت می‌برید. توصیه اکیدی وجود دارد که اگر غذاهایی مثل ماهی یا مرغ را آب پز می‌کنید، سس خامه مانندی که از ماست کم چرب در ترکیب با یکی از این ادویه‌ها یا سبزی‌ها درست کرده‌اید را هم به آن اضافه کنید، چرا که این کار نه تنها طعم غذای شما را عوض می‌کند بلکه بافت سخت و خشک آن را هم

تغییر می‌دهد.



- آبنبات و آدامس: این یکی هم شما را متعجب می‌کند اما حقیقت دارد. آبنبات‌های معمولی و نه حتی رژیمی، از آن دسته موادی هستند که می‌توانند در لیست همیشگی شما قرار بگیرند، تنها با این تفاوت که خیلی هم همیشگی همیشگی نباشند! در انتخاب این خوراکی‌ها هم لازم نیست سراغ رژیمی‌ها بروید تا با این عنوان خودتان را گول بزنید و بیشتر بخورید، چرا که معمولاً انواع رژیمی و انواع معمولی چندان در میزان شکر که همان جزو پرکالری‌کننده است، تفاوتی ندارند، در کل اما بهتر است انواع ترش‌تر را به انواع شیرین برتری بدهید.
- لبنیات: این موضوع که هرچه چرب‌تر، خوشمزه‌تر واقعاً حقیقت دارد، چرا که ترکیبات مولد طعم در چربی حل می‌شود، همین هم هست که مثلاً شیر کاملاً بدون چربی (صفر درصد) مزه آب می‌دهد! بنابراین بهترین انتخاب در این گروه می‌تواند شیر، ماست و پنیرهایی با عنوان کم چرب باشد که هم طعم دارند و هم میزان کالری کم.
- دسرها: این دسرها می‌توانند انواع ماست‌های کم‌چربی تا بی‌چربی با مخلوطی از میوه‌های تازه باشند. دانه‌های غلات مثل کورن فلکس یا آجیل را هم می‌توانید با کمی عسل و میوه و یا حتی دانه‌های قهوه مخلوط کنید.
- نوشیدنی‌ها: شاید به جرات بتوان گفت که در ایران می‌توان لیست بلند بالایی برای نوشیدنی‌ها در نظر گرفت. البته بهتر است آنها را به ۲ دسته سرد و گرم تقسیم کنیم. در قسمت سرد: خاک شیر، آب پرتقال تازه، مخلوطی از آب، سبزی‌های معطر و برش‌های لیمو، چای سرد یا همان آیس‌تی و انواع عرقیات. در دسته نوشیدنی‌های گرم هم چای معمولی و میوه‌ای، گل‌گاوزبان، قهوه رقیق و چای بابونه انتخاب‌های بسیار خوبی هستند. بهتر است در این گروه، قید انواع نوشابه‌های رژیمی را بزنید. خیلی خنده دار است به‌خصوص وقتی آدم‌ها را در پیتزا فروشی می‌بینی که یک پپرونی بزرگ سفارش می‌دهند.

منبع: روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=366145>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم بندانگشتی

هر روز که می‌گذرد با این رویه زندگی که در پیش گرفتیم، عریض تر می‌شویم. آمارها نشان می‌دهد از هر سه زن یک نفر برای لاغری تلاش می‌کند. در ایالات متحده بیش از ۶۰ درصد افراد اضافه وزن دارند و جالب است که کمترین تلاشی برای لاغر شدن نمی‌کنند و همچنان رژیم پرکربوهیدرات‌شان را حفظ کرده‌اند.

برای کم کردن دور کمر و کاهش سایز نیاز به ورزش‌های سخت و نخوردن‌های طولانی نیست. اگر بتوانید کالری دریافتی را به حداقل برسانید با انجام روزانه نیم تا یک ساعت ورزش سبک هم می‌توانید به وزن دلخواه برسید.

قدم اول برای لاغر شدن، آشنایی با میزان کالری مواد غذایی است که بیش از همه در رژیم غذایی تان استفاده می‌کنید. برای شروع، کالری دریافتی را به ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ برسانید. شاید تا به حال نمی‌دانستید که سی گرم پنیر در حدود سه برابر یک تخم مرغ سفت کالری دارد. یا کره ای که صبح‌ها روی نان می‌مالید از خود نان کالری اش بیشتر است.



اگر درباره تعداد کالری های مواد غذایی اطلاعات دقیقی ندارید هر چه زودتر یک جدول کالری برای خود تهیه کنید و با دقت آن را حفظ کنید. خیلی از مردم هستند که مثلاً برای آغاز یک رژیم، قندوشکر را از چای یا قهوه خود حذف می کنند ولی این کار در صورتی در کاهش وزن شما موثر است که اهل چای و قهوه زیاد باشید.

همیشه بهتر است میزان وعده های غذایی را کاهش دهید تا اینکه خوراکی کوچکی که مورد علاقه تان است و از لحاظ غذایی اهمیت ندارد از برنامه غذایی حذف کنید چون به این ترتیب احساس خواهید کرد که از غذاهایی که دوست دارید، محروم نیستید و امکان اینکه با پشتکار رژیم را دنبال کنید خیلی بیشتر است. حتماً در دفتری تمام خوراکی هایی که در روز می خورید بنویسید. هر روز تمام کالری ها را جمع بزنید و بعد ببینید که از چه راهی می توانید از مقدار کالری ها بکاهید. در اینجا به برخی از غذاهایی که در سفره غذایی ما ایرانی ها دیده می شود و میزان کالری آن ها اشاره می کنیم:

اگر عادت دارید که در قهوه خود شیر و شکر بریزید، سعی کنید هر دو یا یکی از آن ها را حذف کنید. اگر روی برش نان مقدار زیادی کره می مالید، مقدار کره را به حداقل برسانید. خیار، کلم سفید رنده شده، کاهو، تربچه، هویج، ساقه کرفس، گریپ فروت، طالبی، کدو، هلو، هندوانه و لوبیاسبز، به مقدار خیلی کم کالری دارند، در موقع گرسنگی هر اندازه که بخواهید می توانید از آنها بخورید و رژیم غذایی خود را بر هم نزنید.

یک عدد پرتقال، یک قطعه کوچک سیب یا موز، یک لیوان ماست کم چرب، یک برش نان گندم سیاه با یک تخم مرغ سفت یا نیم بند، یک عدد سوسیس، یک لیوان ماست مخلوط با میوه و یا یک برش باریک کیک از دیگر خوراکی های پیشنهادی برای کاهش وزن به شمار می رود.

• به ده نکته برای جلوگیری از پرخوری توجه کنید.

(۱) وقتی که گرسنه هستید برای خرید به فروشگاه مواد غذایی نروید.

(۲) دندان های خود را مسواک بزنید. اینگونه میل خوردن به غذا تا حد زیادی در شما کاهش می یابد.

(۳) یک تنگ پر آب بخورید. آب را درون لیوان ریخته و آهسته بخورید و تصور کنید شربت و آشامیدنی مورد علاقه تان است.

(۴) زمانی که احساس گرسنگی می کنید، برای پیاده روی به پارک بروید یا خود را مشغول تماشای فیلم یا خواندن کتاب کنید. اگر به سینما می روید، پول اضافی برای خرید خوراکی با خود نبرید.

(۵) آدامس بخورید.

(۶) یک مقاله یا داستان جالب پیدا کنید و بخوانید.

(۷) زمانی که هوس خوردن خوراکی می کنید، حمام کنید، موهاتان را بشویید. روی صورتتان ماسک بگذارید و یا ناخن هایتان را مانیکور کنید.

(۸) تصمیم بگیرید که سر ساعت معین غذا بخورید و سعی کنید درست همان موقع بخورید ممکن است تا آن ساعت برسد شما میل به غذا نداشته باشید.

(۹) قبل از خواب کمی لیموی تازه در آب داغ بچکانید و بنوشید.

(۱۰) در جست وجوی رژیم های تازه که قادرند در مدت کوتاهی چندین کیلو از وزن تان بکاهند نباشید. رژیم های خیلی سخت و کشنده ممکن است که زود از وزن بکاهد ولی در عوض در مدت کوتاهی خسته شده و به رژیم قبلی خود باز می گردید.

شمردن کالری و محدود کردن مقدار انرژی، سوخت وارده به بدن را نیز محدود می کند. یک راه دیگر کم کردن وزن، اضافه کردن مقدار سوخت بدن از طریق حرکات بدنی است. البته ورزش به تنهایی کافی نیست و باید آن را با یک رژیم کم کالری توأم کرد. در این صورت بدون هیچ گونه تردید دارای بدن محکم و تندرستی خواهید شد. اگر بتوانید ورزش و رژیم را توأم کنید تغییر قابل توجهی در بدن و سلامتی خود احساس خواهید کرد.

پیاده روی و دوچرخه سواری سریع و آهسته به ترتیب ۱۶۸، ۴۸۰ و ۱۹۲ کیلوکالری در ساعت می سوزاند. با انجام ورزش هایی نظیر شنا، دوچرخه سواری، تنیس و پیاده روی و احتساب کالری مورد نیاز بدن می توانید مطمئن باشید که به وزن دلخواه خواهید رسید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=260814>

رژیم به سبک چینی

بالاخره پس از برتری جویی‌های فراوان، آمریکایی‌ها خود به این نتیجه رسیدند که در مقایسه با دیگر ملت‌ها به ویژه آسیایی‌ها از سلامت کافی برخوردار نیستند و در وضعیت نادرست تغذیه‌ای به سر می‌برند. محققان مرکز تحقیقات تغذیه‌ای آمریکا در کارولینای شمالی در نشریه تخصصی نوشتند که آمریکایی‌ها جزء افراطی‌ترین آدم‌ها در رژیم غذایی هستند. گاه این قدر پرخوری می‌کنند که در زمره افراد Super Size (بسیار چاق) قرار می‌گیرند یا برای رسیدن به لاغری به رژیم‌های طاقت فرسا متوسل می‌شوند



که پس از مدت زمان کوتاه مجبور به مراجعه به کلینیک‌های پزشکی شده تا عوارض ناشی از آن را درمان کنند. در ادامه این مطلب همچنین آمده که آمریکایی‌ها برای بهبود وضعیت سلامت خویش باید هر چه سریع‌تر رژیم افراطی خود را کنار گذاشته و یک رژیم سالم به شیوه چینی دنبال کنند! چینی‌ها به دلیل نوع فرهنگ غذایی در راس سالم‌ترین ملت‌ها قرار دارند. به همین جهت توجه بسیاری از متخصصان آمریکایی و اروپایی به نوع خورد و خوراک آنها معطوف شده است. برای اینکه بدانیم رژیم چینی چیست و چه فوایدی دارد باید با شیوه تغذیه چینی‌ها آشنا باشیم. اصل مهم تغذیه چینی‌ها، برخورداری از یک رژیم غذایی آنتی اکسیدانی است. آنتی اکسیدان‌ها به دلیل جلوگیری از تشکیل رادیکال‌های آزاد محافظین خوبی برای بدن به ویژه قلب به شمار می‌روند. برای اینکه بدن‌تان را از نظر آنتی اکسیدان غنی سازید، لازم است یخچالتان را پر کنید از کلم بروکلی، گل کلم، مرکبات، سیر، پیاز، توت و کدو.

حداقل ۵ وعده میوه و سبزی بخورید. یکی قبل از صبحانه، یک وعده بین ناهار و صبحانه، به عنوان سالاد به همراه ناهار و میکس سبزیجات جایگزین وعده شام. از ماهی و سویا نیز غافل نشوید. سویا جزء حذف نشدنی سفره چینی‌ها و البته ژاپنی‌ها است. کمتر افرادی را می‌توان پیدا کرد که همچون چینی‌ها از سویا استفاده کنند. سویا نقش فوق‌العاده‌ای در کاهش خطر بروز سرطان پستان و پروستات (دو سرطان شایع و کشنده در زنان و مردان) و پائین آوردن کلسترول ایفا می‌کند. شواهد نشان می‌دهد مصرف روزانه تقریباً ۴۷ گرم پروتئین سویا ۱۸ درصد خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. سویا در زنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. یکی از شایع‌ترین مشکلات زنان در سنین یائسگی، گرگرفتگی است. سویا حاوی موادی به نام شبه فلاون است که نوعی استروژن گیاهی بوده و از شدت گرگرفتگی و عرق ریزی شبانه زنان یائسه تا حد زیادی می‌کاهد. و اما ماهی؛ زیربنای رژیم چینی مصرف روزانه ماهی است. خوردن ماهی به ویژه ماهی آب‌های سرد (ساردین) کمک بزرگی به افزایش تندرستی قلب شما می‌کند. از چای سبز و جوشانده‌های گیاهی نیز نباید غافل بود. این دو محبوبیت ویژه‌ای نزد چینی‌ها دارند. چای سبز به خاطر میزان آنتی اکسیدان بالا و جوشانده‌ها نیز به دلیل نقشی که در درمان بیماری‌ها ایفا می‌کند. چینی‌ها از همه چیز جوشانده تهیه می‌کنند حتی از سیب زمینی. آب سیب زمینی را گرفته با شکر مخلوط کرده و برای برطرف کردن خشکی دهان و گلودرد در زمان سرماخوردگی استفاده می‌کنند. از جوشانده ریحان به عنوان برطرف کننده حالت تهوع و تسهیل کننده هضم غذا و از جوشانده جعفری به عنوان دفع کننده مواد

سمی از بدن و درمان ناراحتی‌های روحی- روانی بهره می‌گیرند. کرفس را نیز به عنوان يك مسهل طبیعی و ضدتهوع و ضد کیست در زنان به کار می‌گیرند. سنبل کوهی را نیز برای درمان بی‌خوابی، تپش قلب و بی‌خوابی می‌دانند. نکته مهم در استفاده از چای سبز و جوشانده‌ها نقشی است که بر سلامت پوست ایفا می‌کنند. گرفتن رژیم های لاغری غیرعلمی مساوی است با از دست دادن شادابی پوست. نوشیدن روزانه ۲ لیتر چای سبز و جوشانده کمک بزرگی به بازگشت زیبایی و طراوت پوست می‌کند. نهایتاً به نظر می‌رسد، رعایت موارد فوق که همگی جزء اصول غذایی چینی است، نه تنها برای آمریکایی‌ها که در پی سلامت از دست رفته شان تلاش می‌کنند که برای تمامی افرادی که از وضعیت ناسالم و بد غذایی رنج می‌برند، مفید باشد.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=8672>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم تک میوه مطلوب نیست

امروزه می‌دانیم که چربی با افزایش وزن و چاقی همراه است که به عنوان یک عامل خطر عمده برای تعدادی از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و انواع سرطان‌ها شناخته می‌شود.

برای همین کارشناسان و متخصصین علم بهداشت و تغذیه می‌کوشند تا مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنند تا از چاقی مفرط پیشگیری و یا آن را کنترل کنند. رژیم تک میوه شامل رژیم غذایی روزانه‌ای است که در آن یک وعده کامل فقط به یک میوه خاص محدود می‌شود! مثلاً به جای ناهار فقط چند هلو یا شلیل توصیه می‌شود و جالب اینکه فقط از یک میوه خاص استفاده می‌شود (مثلاً فقط گلابی به عنوان ناهار!) این رژیم در برخی از گروه‌های خاص بدون توجه علمی رایج شده و چون به طور طبیعی کالری میوه به دلیل وجود فیبر بالا، بسیار کمتر از مواد غذایی دیگر است و در کوتاه



مدت جوابی برای کاهش وزن داشته است، تقریباً مورد قبول عامه قرار گرفته است.

گروه‌های غذایی اصلی (کربوهیدرات، پروتئین و چربی) باید با نسبتی مناسب در غذای روزانه افراد تقسیم شوند. به طور معمول ۵۰ درصد از انرژی کل بهتر است به کربوهیدرات‌ها (شامل نان و برنج و سیب‌زمینی، ماکارونی و به مقدار کمتر قندهای ساده) ۳۰ درصد از این انرژی به چربی‌ها (شامل انواع روغن‌ها با ترجیح روغن‌های مایع و گیاهی حاوی امگا ۳ و ۶، مغزها و دانه‌ها) و ۲۰ درصد هم به پروتئین‌ها (شامل انواع گوشت و پنیر کم‌چرب) اختصاص یابد که در این بین گروه‌های شیر و لبنیات و میوه‌ها و سبزی‌ها شامل چند گروه غذایی با شکل مخلوط هستند. حال اینکه یک نوع میوه به جای این همه مواد غذایی با ارزش می‌تواند یک علامت سوال بزرگ و عجیب باشد. از طرفی علم تغذیه مبتنی بر تعادل، تناسب و تنوع مواد غذایی است. با این اوصاف تمام تعادل و تناسب این علم با این نوع رژیم‌ها به هم می‌خورد و تنوع هم به کلی فراموش می‌شود. از طرف دیگر مصرف یک نوع میوه بیشتر جنبه تبلیغاتی دارد تا اینکه توجیه علمی صحیح داشته باشد. زیرا انواع مواد معدنی و عناصر مورد نیاز و هم‌بپوش ویتامین‌های مختلف، در میوه‌های گوناگونی وجود دارند و هر یک از این میوه‌ها در چند مورد شاخص هستند. مثلاً مرکبات ویتامین C بالایی دارند یا

گیاهان حاوی برگ سبز تیره دارای اسید فولیک بالا هستند. حالا اگر فقط یک نوع میوه مصرف کنیم و از تنوع بپرهیزیم ممکن است با کمبود چند عنصر یا ویتامین در بدن مواجه شویم که هر یک عواقب خاص خود را به همراه دارند. باین وصف این گونه رژیمها جز ضرر در طولانی مدت بهره ای ندارند و مورد تایید نیستند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=97769>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم چاقی برای کسانی که خیلی لاغر هستند

اگر خیلی ضعیف هستید خودتان را بدین وسیله فربه کنید .
گرچه اغلب دوشیزگان و بانوان مقید هستند که لاغر شوند که از مد روز نیافتند و آنقدر به خود گرسنگی میدهند تا اینکه ویتامینهای بدنشان کاسته شده و خود را مستعد ابتلا به هر گونه امراض می کنند . چنانچه عقیده شان بر این قرار گرفت که مجددا فربه و قوی گردند . بدستورات زیر عمل کنند .:

- (۱) استفاده از مواد نشاسته ای و خوردن نان خامه ای روی غذای چرب .
- (۲) استعمال عطرهای موافق
- (۳) خوردن غذاهائی که از آن خون صالح تولید می شود از قبیل خوردن یونجه با شکر و مداومت با آن
- (۴) خوردن گوشت بره بریان کرده و حلیم و نخود آب گوشت کبک و مرغ و گوشت بزغال شیر ماست دوغ تازه نان و انگور سفید (انگور را روی غذای گوشتی چرب نخورند ناشتا میل کنند)



- (۵) استحمام یكروز در میان ، بدن را چاق و گوشت تازه می رویند و رافع بلغم و صفرا هم می باشد و با معده خالی و پر هم حمام رفتن مضر است بایستی اندک چیزی در معده باشد و از آب سرد خارج شدن درد بدن را زایل و اعصاب را هم تقویت می کند .
- (۶) پنیر با مغز گردو بدن را فربه و پوست را لطیف و نرم و معده را تقویت می نماید .
- (۷) چهار عمل است که قلب را شادمان و جسم را فربه می سازد : الف - استنشام بوی خوش ب- پوشیدن لباس نو نرم از کتان در زمستان و در تابستان کتان شسته شده ج- نوشیدن عسل که معده را سبک می سازد و به پوست بدن و قلب شادابی می بخشد د- خوردن خربزه شیرین بشرط این که در آن روز از خوردن نمک خودداری کنید .
- (۸) برگ شنبلیله با آرد گندم و شکر و عسل جهت فربهی بدن مفید است .
- (۹) انجیر کثیر غذا تر از سایر میوه ها است لطیف ، محلل و فربه کننده بدن خصوصا چهل روز صبح ناشتا با قدری بادیان رومی مصرف شود . مجاری غذا را گشاد و بدن را اق و فربه می سازد و هم چنین بادام با مغز پسته و شیر خورده شود جهت بدنهای ضعیف بسیار مفید است .
- (۱۰) زنیان با بادیان رومی ۱۵ گرم از هر دو در ۴۱۲ گرم شیر و ۲۵ گرم قند باعث افراط فربهی است .

۱۱) گوسفند در طبیعت گرم و تر خواص یکساله و دوساله آن که فربه باشد ، خصوصا گوشت گردن و شانه و اطراف آن از سایر اعضا سریع الهضم تر و کثیر غذا تر و مولد خون و مقوی و فربه کننده می باشد و بهتر از همه اعضا داخلی گوسفند از قبیل : دل جگر و قلوه ، خوش گوسفند ، سیرابی ، شیردان ، است که مقوی دل کبد معده و کلیه ها است و خوردن گوشت مخلوط با سرکه و عسل که مداومت بر خوردن آن و غذا فقط منحصر به همین باشد خیلی مقوی و فربه کننده بدن است و مانع غشی و رافع طپش قلب و لاغری است و هم چنین تخم مرغ با اندک کنر و انزروت جهت چاقی بی نظیر است .

منبع : مرکز بهداشت و درمان کیش

<http://vista.ir/?view=article&id=87776>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم خانوادگی

یکی از مهم‌ترین مشکلات خانم‌ها و رژیم گرفتن فراهم نمودن غذای دیگر اعضای خانواده است که در اغلب موارد باعث کناره گیری خانم‌ها از اجرای دستورات غذایی می‌شود. همین که می‌آیند بر طبق نسخه غذایی پزشک عمل کنند و رژیم‌های کف دستی بگیرند سروکله آدم‌های بهانه گیر خانه پیدا می‌شود که چرا امروز فلان غذا را داریم یا چرا غذا سر وقت حاضر نشده. اینگونه می‌شود که رنج مشقت بار خانم خانه در تهیه چندین نوع غذا به نفع از رژیم گرفتن تبدیل می‌شود. برای دوری از بروز چنین مسئله ای بد نیست که کمی سیاست به خرج دهید و همه اعضای خانواده را با انواع ترندهای مهربانانه به خوردن غذاهای رژیمی تشویق کنید. فقط سعی کنید مثل معلم‌ها رفتار نکنید، چون آقایان از اینکه مسئله‌ای را هر دفعه برایشان گوشزد کنی چنان عصبانی و کلافه می‌شوند که در نهایت کار خودشان را انجام می‌دهند و بهانه‌های خاص خود را می‌گیرند. بچه ها نیز معمولاً در این مواقع حرف شنوا شده و از پدر خانواده تقلید می‌کنند. اینگونه می‌شود که تیرتان به سنگ می



خورد. برای اینکه خودتان را از این وضعیت خلاص کنید و با اعصابی آرام به تناسب اندامتان بپردازید تا می‌توانید در وصف رژیم غذایی مورد نظرتان سخن بگویید و از علاقه خود به داشتن همسر و فرزندان سالم صحبت کنید تا نظر اهل خانه جلب شود. بالاخره پس از اینکه همگی در لاغر شدن به توافق رسیدید به سراغ رژیم‌های پیشنهادی از سوی متخصصان بروید و با ارائه راهکار مناسب در جهت حفظ سلامت خود و خانواده تان بکوشید. برای اینکه نتیجه بهتری بگیرید بد نیست توصیه های زیر را به خاطر بسپارید. طبخ غذاهای چرب و میان وعده های شیرین را کاهش دهید. کیک، پیتزا، سیب زمینی سرخ شده و کارامل مهم ترین دلایل چاقی به شمار می روند. تا می توانید از میوه و سبزی استفاده کنید. نان سبوس دار به همراه یک قاشق عسل و یک لیوان شیر یا یک عدد میوه تازه مناسب ترین عصرانه برای اهالی خانه است. به یاد داشته باشید نیازهای غذایی روزانه افراد بر حسب سن و جنس فرق می کند، انرژی مورد نیاز کودکان زیر ۱۰ سال ۲۴۰۰ تا ۳۰۰۰ کیلوکالری، نوجوانان ۱۸۰۰ تا ۲۲۰۰ کیلوکالری و مردان ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کیلوکالری است. خانم‌ها نیز روزانه به ۱۵۰۰ تا ۱۷۵۰ کیلوکالری احتیاج دارند.

تعادل و تنوع غذایی را از یاد نبرید. رژیم گرفتن به معنی حذف مواد غذایی اصلی نیست. گرچه گوشت قرمز به لحاظ میزان چربی بالا زیاد توصیه نمی شود ولی برای بدن ضروری است. نیاز به گوشت قرمز در مردان ۲۰۰ گرم، در زنان ۱۰۰ گرم و در کودکان ۱۲۰ گرم تعریف شده است. آرام و جویده غذا بخورید. حتی اگر رژیم غذایی سالمی داشته باشید با تند غذا خوردن نه تنها لاغر نمی شوید که چاق تر از قبل خواهید شد. عادات غذایی بد خود و خانواده تان را فهرست کنید و به مرور آنها را برطرف نمایید. فعالیت های ورزشی را نیز در منزل همگانی کنید. پیاده روی تنها مختص زنان نیست. وقت تان را به گونه ای تنظیم کنید که به همراه تمامی اعضای خانواده پیاده روی کنید یا به فعالیت های ورزشی دسته جمعی بپردازید. فراموش نکنید مردان نسبت به زنان تمایل بیشتری به صرف غذا در رستوران دارند. برای اینکه به هدف تان برسید بد نیست یک روز را هم به آنها اختصاص دهید. شما می توانید غذای دریایی، کم چرب یا گیاهی سفارش دهید. در نهایت اصل اتحاد را فراموش نکنید. تنهایی و جداگانه غذا نخورید. بهتر است ابتدا غذای فرزندان و همسران را بکشید و سپس مشغول خوردن غذای خود شوید. اینگونه با یک تیر دو نشان می زنید؛ هم رضایت خاطر آنها را به دست می آورید و هم خودتان را از خوردن بشقاب دوم منع می کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=8940>



رژیم خود را نشکنید!

حفظ برنامه غذایی رژیمی ممکن است در روزهای تابستان مشکل به نظر برسد بخصوص وقتی که با بستنی ها و شیرینی ها یا غذاهای اشتهابرانگیز روبه رو می شوید و رژیم خود را زیر پا می گذارید.

اما متخصصان مایوکلینیک در آمریکا می گویند چنین مواردی نباید به شکست کلی برنامه رژیم گرفتن شما بدل شود. نشریه «ماخذ سلامتی زنان» مایوکلینیک در شماره این ماه خود نکات زیر را برای ادامه دادن رژیم غذایی پیشنهاد می کند:

خودتان را بیخشايد و به مسيرتان ادامه دهيد. قبول کنید که در این راه با موانعی روبه رو خواهید شد. هیچ کس کامل نیست. پس از یک ناپرهیزی خودتان را با اجتناب از غذای مطلوبتان یا حذف وعده های غذایی تنبیه نکنید. چنین به اصطلاح «راه حل هایی» با احتمال بیشتری اشتیاق شما را به خوردن تشدید می کند و به پرخوری بیشتر می انجامد.

اگر شبی در خوردن یک شام سنگین زیاده روی کردید، سعی کنید روز بعد غذاهای کم کالری بخورید. از تجربیاتتان درس بگیرید. در مورد عواملی که شما را به پرخوری برمی انگیزد تأمل کنید و

شیوه های خلاق را برای مقاومت در برابر وسوسه ها به کار گیرید.

اگر استرس عامل آغازگر پرخوری تان است، در چنین مواقعی به جای آنکه یک بسته چیپس باز کنید، به دوستی زنگ بزنید. اگر مشکل به اندازه بزرگتر وعده غذایی که در رستوران عرضه می شود مربوط می شود، در ابتدای صرف غذا یک جعبه بخواهید و نصف غذا را برای ناهار فردایتان بردارید. اگر غذاهای معینی وجود دارند که در برابر آنها اختیار را از دست می دهید، راهی پیدا کنید تا بتوانید آنها را در برنامه غذاخوردن تعیین شده تان تلفیق کنید. اجتناب کامل از چنین غذاهایی تنها بر اشتیاق شما به آنها خواهد افزود و در معرض دوره های پرخوری افراطی قرار می گیرید.



اگر شیرینی ها برای شما اغواکننده است، هنگامی که در خانه تنها هستید شیرینی نپزید. در عوض هنگامی که به يك مهمانی تولد می روید از خوردن تکه ای كيك لذت ببرید. جشن گرفتن موفقیت هایتان حتی اگر بسیار كوچك باشد، می تواند به شما در اجتناب از موانع كمك كند. هنگامی که چندین هفته رژیمتان را به نحو صحیح رعایت کردید به خودتان با چیزی به غیر از غذا جایزه بدهید.

همشهری آنلاین

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=15271>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم در فست فود

برای آن دسته از افرادی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند، غذا خوردن در فست فودها نوعی عذاب وجدان ایجاد می‌کند که لذت خوردن مواد غذایی خوشمزه آن را از بین می‌برد. این در حالی است که می‌توانیم هر از گاهی که به فست‌فودها سر می‌زنیم با چند ابتکار ساده از مضرات خوردن فست فود بکاهیم. متخصصان توصیه می‌کنند که به همراه فست‌فودها حتما از سالاد استفاده شود تا زودتر حجم معده پر و به جای همه غذا، نیمی از آن استفاده شود. همچنین در مورد ساندویچ‌ها می‌توان از حجم نان فانتزی که ارزش غذایی زیادی ندارد، کاست و بیشتر محتویات آن را مصرف کرد. همچنین می‌توان ساندویچ را بدون سس سفارش داد و یا دست کم از



اضافه کردن سس های مایونز به آن که بسیار چرب هستند، خودداری کرد. همچنین توجه داشته باشید که معمولا رستوران‌های فست فود بیشتر از سایر رستوران‌ها به غذای خود نمک اضافه می‌کنند. پس افزودن نمک به این غذاها، تنها شانس ابتلا به بیماری‌ها از جمله فشار خون و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، می‌توانیم به جای نوشابه یا نوشابه‌های رژیمی به سادگی یک بطری آب سفارش دهیم تا ثابت کنیم که خوردن فست فود بدون نوشابه هم امکان‌پذیر است.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=114998>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم درمانی در لاغری

ارائه برنامه کامل و علمی از نظر علم تغذیه: اگر شخص کاملاً از نظر بیماری‌های عامل لاغری بررسی شده و در حال سلامت باشد، با استفاده از یک رژیم استاندارد که تمام مسائل تغذیه‌ای در آن رعایت شده باشد قادر به افزایش وزن خواهد بود.

الف) رژیم غذایی صحیح

ب) ورزش مناسب و کافی

• در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه‌های غذایی وجود داشته باشد.

▪ شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

▪ 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.



در یک رژیم غذایی اصولی افزایش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در ماه می‌توانید افزایش وزن داشته باشید. 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.

(۱) به دلیل ایجاد بافت عضلانی نه صرفاً چربی غیرقابل بازگشت می‌باشد.

(۲) به دلیل دارا بودن تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن تأمین کننده سلامت جسم و اعصاب و روان می‌باشد.

(۳) به دلیل تدریجی بودن آن مورد پذیرش می‌باشد.

(۴) از تنوع غذایی بی‌نظیری برخوردار است. ضمن اینکه تماماً از غذاهای ایرانی استفاده شده است.

(۵) به دلیل استفاده از پیمانه‌های ملموس نیازی به اندازه‌گیری با ترازو نمی‌باشد.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=83146>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم درمانی و تغذیه

برای بسیاری از مردم، رژیم به معنی کاهش وزن است. مردم، اکثراً خانم‌ها، می‌گویند: «من رژیم دارم.» یا «من چند روز است که رژیم گرفته‌ام.» که درواقع چنین معنی می‌دهد که آنها رژیم کاهش وزن دارند. در حقیقت تعداد اندکی از مردم اهمیت رژیم را درک می‌کنند. رژیم در واقع شامل هرچیزی که لاریک فرد می‌خورد، می‌شود. حال چه کم باشد چه زیاد، چه خوب باشد چه بد. رژیم به معنی غذاست که نقش بسیار مهمی در مبارزه انسان با بیماری و ناتوانی بازی می‌کند.

به وضوح مشخص شده است که یک رژیم متعادل برای داشتن سلامتی خوب لازم است. همزمان با آن، هر فردی باید اهمیت یک رژیم مناسب را در شرایط بیماری بداند. یک رژیم مناسب به بدن بیمار کمک می‌کند تا در مسیر بهبودی سریع‌تر حرکت کند. در هر نوعی از بیماری یا اختلال فیزیولوژیک، رژیم غذای معمول به یک رژیم درمانی خاص تغییر داده می‌شود تا فشار روی ارگان بیمار کاهش یابد و علائم و دیگر تظاهرات بیماری رفع شود. رژیم‌های درمانی در پزشکی مدرن نقش مهمی دارند. بسیاری از بیماران به



میزان کافی آموزش داده نمی‌شوند و در نتیجه نمی‌توانند از دیگر اشکال درمانی استفاده کامل ببرند. پزشکان ندرتاً دستورالعمل‌های کافی در مورد رژیم ملایم، ساده و سبک دریافت کنند. چنانچه بر عهده بیمار گذاشته شود که خود به جزئیات رژیم غذایی‌اش بپردازد، در نهایت تنها از ادویه‌جات پرهیز می‌کند. اگر رژیم درمانی ناقص باشد، علائم به طور کامل برطرف نشده و دوباره عود می‌کنند.

تقریباً همه بیماری‌ها با رژیم غذایی ارتباط دارند. برخی بیماری‌ها به وسیله رژیم نامناسب ایجاد می‌شوند و برخی نیازمند اصلاح رژیم بعنوان قسمتی از درمان می‌باشند.

برخی مردم به اشتباه فکر می‌کنند که سلامتی به کمیت غذای مصرفی بستگی دارد. در حقیقت تغذیه بیش از حد به چاقی می‌انجامد. کمی بیش از ۱۰۰ کالری اضافه در روز که می‌تواند یک موز یا یک مشت بادام زمینی باشد، طی ۴ تا ۵ هفته باعث افزایش وزن می‌شود. این به معنی افزایش وزن در سال است.

چاقی عوارض دیگری از قبیل بیماری‌های قلبی، درد مفاصل و مشکلات تنفسی را همراه خود می‌آورد. برای مقابله با همه این مشکلات یک رژیم غذایی مناسب لازم است که در این مورد رژیم کاهش وزن مناسب است.

تغییرات رژیم غذایی در زمان استرس‌های فیزیولوژیکی مانند حاملگی و شیردهی نیز لازم است. احتیاجات تغذیه‌ای نیز همچنانکه خود ما بزرگ می‌شویم، تغییر می‌کنند. رژیم غذایی برای نوزادان، کودکان، جوانان، بالغین بالای ۴۰ سال و سالمندان متفاوت است. برای اینکه در طول سال سرحال و پرانرژی باشیم، باید همراه با تغییرات فصلی، رژیم غذایی خود را هم تغییر بدهیم. پس می‌بینیم که رژیم غذایی جزء بزرگ و فراگیری از زندگی هر فرد است و در نهایت: «بشر تحت تأثیر چیزی است که می‌خورد.»

• چگونه از وزن خود بکاهیم

گاهی بد نیست که مقدار کالری دریافتی روزانه یک فرد را بررسی کنیم. ولی معمولاً این کار لازم نیست چون وزن بدن دارای شاخص بدون اشتباهی است که مشخص می‌کند آیا غذا به مقدار مساوی، مازاد بر نیاز یا کمتر از نیاز بدن انرژی دریافت می‌کند. هنگامی که دریافت انرژی تقریباً معادل مصرف آن باشد، وزن بدن دس‌خوش افزایش یا کاهش نمی‌شود. تفاوت‌های اندک وزن (۰/۵-۱ kg) در روزهای مختلف اهمیت چندانی ندارد و غالباً مربوط به تغییرات محتوای آب بدن می‌باشد.

چنانچه وزن بدن بطور ثابت، اگرچه آهسته، بالا رود، مطمئناً مقدار انرژی در غذای دریافتی بیشتر از نیاز بدن است. حتی ۲۰۰-۱۵۰ کالری مازاد بر نیاز در روز (معادل ۲ قاشق چایخوری کره یا ۳۰۰-۴۰۰ ml نوشابه گازدار) اگر مرتباً در مصرف آن افراط شود به معنی ذخیره‌سازی ۸-۱۰ zJ چربی در سال است. معمولاً پرخوری و دریافت کالری بیش از حد در نتیجه علاقه شدید به غذاهای پرکالری مانند غذاهای سرخ کرده، شیرینی‌جات و غذاهای نشاسته‌دار می‌باشد. کاهش فعالیت ماهیچه‌ای نیز اغلب یک عامل تشدید کننده است: برای مثال بی‌تحرکی کارهای اداری، مسافرت با

ماشین و ... همچنانکه سن فرد بالا می‌رود، متابولیسم پایه (انرژی لازم برای اعمال درونی بدن) و فعالیت فیزیکی هر دو رو به کاهش می‌گذارند. کاهش غذای دریافتی به میزان ۵۰۰ کالری در روز زیر مقداری که احتمالاً وزن ثابت نگه می‌دارد، باعث سوختن و آب شدن بافت‌های چربی بدن می‌شود. آنقدر که وزن بدن ۵/۰ kg در هفته کاهش می‌یابد. حداکثر کاهش وزن در هفته که بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود ۱ kg است. که به معنی کاهش ۱۰۰۰ کالری در روز است.

چاقی در سنین ۳۴-۴۵ سالگی تشدید می‌شود و مخصوصاً بعد از سن ۵۰ سالگی مشکل‌زا می‌باشد، خطرات چاقی طبیعتاً با افزایش بیشتر وزن و بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. برای مثال در سن ۴۰ تا ۴۴ سالگی ۲۰ درصد اضافه وزن به معنی مرگ و میر ۳۰ تا ۴۰ درصد بالاتر از میزان معمول در آن محدوده سنی است.

برای بالغین جوان، یک افزایش متوسط در وزن قابل قبول است ولی بعد از ۴۰ سالگی یک کاهش متوسط در وزن باعث افزایش طول عمر می‌شود. رژیم غذایی برای هر فرد معمولی دچار اضافه وزن مشخصاً رضایت‌بخش‌ترین راه برای کاستن از وزن کاهش سریع غذاهای غنی از انرژی (مانند شکر، نشاسته و چربی) و داشتن یک رژیم متعادل و متناسب است. در حقیقت چنین رژیمی به معنی گرسنگی کشیدن نیست و می‌تواند برای مدت نسبتاً طولانی بدون ایجاد هیچ‌گونه آسیبی ادامه یابد.

رژیم کاهش وزن باید بر پایه برخی غذاهای اصلی بنا شود بطوری که بتواند ضروریات تغذیه‌ای را تأمین کند: مانند غذاهای غنی از پروتئین (گوشت، تخم مرغ، شیر) میوه‌جات و سبزیجات (که مواد معدنی و ویتامینها را تأمین می‌کنند) برخی غذاها مانند شکر و چربی عمدتاً فقط کالری و نه دیگر نیازهای غذایی را تأمین می‌کنند. تغییر دادن مقدار این غذاها آسانترین راه برا تغییر کالری دریافتی، بدون تأثیر بر مقادیر دیگر مواد مغذی در رژیم است. بقیه غذاها که عمدتاً به خاطر انرژی‌زایی مفید هستند و حاوی مقدار اندکی از واد مغذی هستند شامل: شیرینی‌جات (مریبا، ژله، دسر) غذاهای نشاسته‌دار (نان و غلات) غذاهای پرچربی و گوشت چرب، سس سالاد، شکلات، خامه. یک راه دیگر برای تقلیل کالری دریافتی این است که غذاها در حالت طبیعی‌شان بدون اضافه کردن شیرینی یا چربی مصرف شوند. یک سیب پخته ۲۱۰ کالری و یک تکه پای سیب تقریباً ۳۷۰ کالری دارد.

هنگامی که می‌توان تمام مواد مغذی ضروری را در غالب یک رژیم خوب برنامه‌ریزی شده تأمین کرد، ویتامینها و مواد معدنی مکمل می‌توانند در طی یک رژیم سخت و طولانی برای فرد محافظت کننده باشند. این مطلب خصوصاً در مورد ویتامینهای محلول در چربی (A و K، E، D) صادق است. چراکه مصرف چربی به مقدار زیادی کاهش یافته و بسیاری از مردم نمی‌توانند مقادیر زیادی سبزیجات برگ‌دار مصرف کنند.

• کنترل وزن بدن

اولین قدم برای جلوگیری از چاقی بررسی افزایش وزن بوسیله تغییر در رژیم غذایی بسته به میزان فعالیت می‌باشد. بجای کاستن از غذای دریافتی بهتر است که آن را مطابق مصرف انرژی تعدیل کرد. مصرف انرژی افراد شهری را در سه قسمت ۸ ساعته در نظر می‌گیریم. قسمت در خواب، قسمت دوم سرکار و رفتن به محل کار و قسمت سوم در فعالیت‌های متنوع غیرکاری و تفریحی سپری می‌شود. میزان مصرف انرژی هنگام خواب تقریباً ۵۰۰-۴۰۰ کالری در ۸ ساعت است. انرژی مصرفی هنگام کار بستگی به ماهیت شغل دارد. در یک شغل کم تحرک.

• ماهی (پرچربی)

تقریباً معادل ۹۰۰ کالری در ۸ ساعت است؛ در کاری که فعالیت فیزیکی متوسطی نیاز دارد. حدوداً ۱۳۰۰ کالری در ۸ ساعت می‌باشد. بطور متوسط ۹۰۰ کالری در ۸ ساعت برای فعالیتهای غیرکاری (تفریحی) در نظر گرفته می‌شود.

برپایه طبقه‌بندی بالا، کل غذای دریافتی را نیز می‌توان به سه بخش تقسیم کرد: صبحانه، نهار و شام. صبحانه اولین غذای روز است که قبل از دوره ۸ ساعته کار که نیاز به حداکثر انرژی دارد، مصرف می‌شود. در نتیجه باید سنگین‌ترین و عده غذایی باشد تا حداکثر کالری را فراهم کند. سوای از بخش باقیمانده کار، فعالیت اصلی بعد از نهار فعالیتهای تفریحی و غیرکاری است. این ایجاب می‌کند که نهار سبکتر از صبحانه باشد. بعد از شام دوره ۸ ساعته خواب می‌باشد. از آنجایی که این بخش به حداقل انرژی نیاز دارد، شام باید سبکترین وعده غذایی باشد.

این برنامه غذایی بعنوان «رژیم صبحانه» شناخته می‌شود چون در آن صبحانه به عنوان سنگین‌ترین و مهمترین وعده غذایی تلقی می‌گردد. ثابت شده است که یک صبحانه سنگین، نهار سبکتر و شام سبک می‌تواند باعث یک مراقبت مؤثر از وزن بدن شود و یک راه آسان برای کاهش وزن اضافی بدن کاستن از کل غذای دریافتی است.

• تدبیرهای کاهش سریع وزن

در حال حاضر، هیچ حيله‌ای سودمندتر از ارائه درمانهای خاص برای کاهش وزن و راههای فرعی گوناگونی که تصور می‌شود باعث کاهش وزن آسان و بی‌ضرر می‌شود نیست. آنها در کار خود پیشرفت کردند چرا که مردم آگاه شده‌اند که باید برای افزایش وزن خودکاری بکنند ولی همچنان می‌خواهند که این کار را بدون کمترین رنج و ناراحتی انجام دهند. در نتیجه آنها درمانهایی را که اطمینان می‌دهند که «شما هرچه می‌خواهیم می‌توانید بخورید و همچنان وزن کم کنید.» ساده‌لوحانه می‌پذیرند.

رژیم‌های کاهش وزن، که خیلی سریع مد می‌شوند، بوسیله به اصطلاح کلینیکها و کارشناسان سلامتی و زیبایی به شکل مجاز پخش می‌شوند. آنها چقدر مؤثرند؟ این برنامه‌های کاهش وزن مخالف سلامتی هستند. آنها براحتی افراد چاق را جذب می‌کنند چرا که کاهش وزن مشکل است. تنها راهی که یک فرد چاق می‌تواند لاغر شود و لاغر بماند این است که به صورت دائم، نه موقت کالری دریافتی‌اش را کم کند و فعالیت بدنی‌اش را افزایش دهد.

درمان عامه‌پسند برای کاهش وزن یک رژیم غذایی ثابت است. مجلات و کتابهای زیادی، این چنین رگیم‌هایی را با دستورهای غذایی، برای یک هفته یا حتی یک ماه ارائه می‌کنند. جالب توجه است که مردم مشتاقانه این برنامه‌های غذایی را دنبال می‌کنند، برنامه‌هایی که بوسیله کسی طرح‌ریزی شده که تمایلات غذایی آنها و شرایط آنها و یا در دسترس بودن غذاهای گوناگون در زمانهای متفاوت را نمی‌داند. آنها باید معتقد باشند که یا رژیم معجزه می‌کند یا آنها می‌خواهند که فرد دیگری براحتی تمام کارها را برایشان انجام دهد رژیمهای عجیب و غریبی بر مبنای تنها چند نوع غذا مانند رژیم میوه، رژیم سبزیجات، رژیم شیر و موز، رژیم تخم مرغ خام و آب پرتقال و رژیم گوجه فرنگی و تخم مرغ پخته وجود دارند. این رژیمها یا به خاطر شکل غیر عادی‌شان یا برای کسانی که می‌خواهند از راههای کوتاه وزن کم کنند، جلب توجه می‌کند. چنین روشهایی نه تنها یکنواخت هستند بلکه بطور قطع، برخی مواد غذایی با میزان خیلی زیاد یا خیلی کم دارا می‌باشند. این رژیمها اغلب به کاهش وزن کمک می‌کنند ولی ندرتاً یک راه حل طولانی مدت برای چاقی هستند. اغلب رژیمهای سخت برای کاهش وزن آنچنان یکنواخت هستند که معمولاً فرد را به هدف نمی‌رسانند. فرد آنچنان گرسنه می‌شود که ممکن است سهم کالری یک هفته را یکساعته مصرف کند. کسانی که وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند نیز به سرنوشت مشابه دچار می‌شوند. برخی مردم فکر می‌کنند که برشته کردن نان از محتوی کالری‌اش می‌کاهد. استفاده از حرارت منجر به تغییرات شیمیایی در نشاسته می‌شود و از قدرت چاق‌کنندگی آن نمی‌کاهد. شستن برنج پخته راه دیگری است که تصور می‌شود کمک کننده است، درحالی که براحتی ویتامینهای محلول در آب نه کالری شسته شده و جدا می‌شوند.

قرصهای کاهش وزن نیز اثر طولانی مدت ندارند. ماده پرکننده آنها ماده شیمیایی غیرفعال مانند متیل سلولوز (که بوسیله بدن جذب نمی‌شود)، احساس سیری ایجاد می‌کند و موقتاً باعث کاهش گرسنگی می‌شود.

داروی دیگری که با هدف مشابه استفاده می‌شود «دپرسانت» [۱] نام دارد. ماده شیمیایی فعال همچون آمفتامین که در کار مرکز کنترل اشتها در مغز مداخله می‌کند باعث کاهش میل فرد به خوردن غذا می‌شود.

یک نوع قرص دیگر که بدون تأثیر واقعی به چاقی باعث کاهش وزن می‌شود. «مدرها» هستند که کلیه‌های بدن را تحریک می‌کنند تا آب را از بافتهای مختلف بدن خارج سازند.

• چگونه وزن خود را افزایش دهیم؟

لازم نیست که رژیم غذایی تنها برای افراد چاق تجویز شود. بسیاری از مردم نیز دارای کسری وزن هستند. به علت نداشتن آگاهی کافی، لاغری خود را ارثی می‌دانند مشکل کم‌وزنی در میان جوانان مشخص است. احتیاجات غذایی در دوره جوانی بطور اولیه بوسیله سرعت رشد در دوران بلوغ تعیین می‌گردد. در این زمان نیاز به کالری و پروتئین افزایش می‌یابد. معمولاً افزایش نیاز به کالری در میزان اشتها اثر می‌گذارد و اگر غذای اضافی در وعده‌های غذایی تأمین نشود فرد آن را با خوردن در میان‌وعده‌های غذایی جبران می‌کند. این عادت باعث یک برنامه غذایی نامتعادل شده و منجر به کاهش سرعت رشد می‌شود.

متعقدند اگر در این زمان افزایش نیاز برای پروتئینهای ساختمانی بدن مرتفع نشود، یک عامل مهمی برای کندی سرعت رشد قدی، از دست دادن مقاومت در برابر بیماریها، ریزش مو و مشکلات پوستی می‌شود. در نتیجه تغییرات برنامه غذایی ضروری می‌شود.

• رژیم غذایی

برای افزایش وزن بدن، کل کالری دریافتی باید بیش از نیاز بدن باشدو اگر روزانه ۵۰۰ کالری اضافه بر عادت معمول غذایی مصرف شود، درهفته تقریباً ۵/۰ kg وزن بالا می‌رود. این کالری می‌تواند در قالب ۴ موز یا ۱۰۰ gr بادام زمینی یا ۱۰۰ gr بادام زمینی یا ۲۵۰ gr خرماي تازه یا ۵/۰ kg انبه و

... باشد.

ذخیره زیاد پروتئین برای ساخت بافت‌های بدن لازم است. در نتیجه غذاهای غنی از پروتئین مانند لبنیات، گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات، بادام زمینی و غیره را باید تا آنجا که می‌توان مصرف کرد.

غذاهای پرچربی با کالری بالا همچون آجیل، میوه‌های خشک شده، خامه، کره، روغن به افزایش وزن بدن کمک می‌کنند. غذاهای پرچربی از آنجا که باعث کاهش اشتها می‌وشند نباید در ابتدای وعده غذایی مصرف شوند.

سبزیجات برگ‌دار با محتوای کربوهیدرات پایین باید محدود شوند و ترجیحاً سبزیجاتی با کالری بالا مصرف شوند. مانند سیب‌زمینی، غلات و محصولات آن همچون نان، بیسکویت، و ... اینها مخزن کالری و پروتئین هستند و از اینرو باید به وفور مصرف شوند.

با چنین برنامه غذایی، دیگر نیازی به ویتامینها و مواد معدنی مکمل نیست. یک لیوان آب میوه مخلوط یا یک کاسه سوپ سبزیجات یا یک بشقاب میوه تازه یا سالاد تازه ویتامینها و مواد معدنی ضروری را تأمین می‌کند. مایعات خصوصاً آب را نباید قبل یا حین خوردن نوشید. تنها بعد از اتمام غذا می‌توان مصرف کرد تا مقدار غذای دریافتی کاهش نیابد.

ورزش منظم در هوای آزاد، هنگام صبح، اشتها را تحریک می‌کند. پیوست باعث کاهش اشتها می‌شود. پس حرکات روده باید با مصرف معقول و بجای مایعات، میوه و سبزیجات تازه و ورزش کردن تنظیم شود.

در کنار هرآنچه که ممکن است در طول روز مصرف کنید (طبق برنامه غذایی بالا) حتماً شام سنگین بخورید و آن را با یک لیوان شیر هنگام خواب تکمیل کنید، کسانی که کسری وزن دارند نباید بعد از شام پیاده‌روی کنند. فرد در سن بلوغ که سوء تغذیه دارد این رژیم غذایی را دنبال کند. رشد بدن از سر گرفته می‌شود و افزایش قابل توجهی در قد و وزن بدن مشاهده می‌گردد. برنامه غذایی ارائه شده تنها باعث افزایش وزن بدن می‌شود، چنانچه دوره رشد فرد گذشته باشد.

[۱]. Despressant

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی سینماهر

<http://vista.ir/?view=article&id=218162>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم دریایی

رژیم دریایی میگوید: او که نعمتهایش بیشمار است، نه تنها دانه‌ها، گیاهان، ... و میوه‌های فراوانی را بر روی زمین در اختیار ما انسانها قرار داده، بلکه از برکات خود در آنها و دریاها نیز کم نگذاشته و از مواد مغذی دریایی به ما روزی فراوان داده است.

در گفتار قبلی (دواخانه مغزی) چند ماده غذایی زمینی را معرفی کردم که حاوی موادی بودند که به بازسازی سلولهای مغزی کمک زیادی میکردند و در تقویت حافظه و بالا بردن هوشیاری نقش مهمی داشتند. اما در این گفتار قصد دارم دل به دریا بزنم و از مواد غذایی زیر آنها بگویم که حافظ سلامتی





جسم و صحت مغزمان میباشند و نیروی تفکرمان را بهبود میبخشند.

تقریباً همه ما میدانیم که دریا سرشار از عناصری است که برای حیات و سلامت بدن و مغزمان ضروری میباشد. برای همین غذاهای دریایی ارزش

تغذیه‌ای بالایی دارند و به این دلیل که مواد مغذی و ضروری بدن را به تنهایی تأمین میکنند، یکی از بهترین و مفیدترین مواد غذایی بشمار میروند (با این حال هنوز اغلب ما به اهمیت این برکت، یعنی ارزش ماهی و برخی غذاهای دریایی که خداوند در اختیار ما قرار داده است، توجه چندانی نداریم.

گاهی تحت تاثیر مطالعه نتایج تحقیقات علم تغذیه و آگاهی بر آنها، آن را در برنامه غذایی خود، می‌گنجانیم و بعد از مدتی هم آن را فراموش میکنیم (برای این منظور با هم به شرح و بررسی روش «آبزی درمانی» که منجر به هنگ زدایی مغزی نیز میشود، میپردازیم. دانشمندان بر اساس مطالعاتی که انجام داده اند، اعلام کرده اند که ماهیها و گیاهان دریایی یعنی جلبکها، خزها و یا آلگها و بسیاری از سبزی های دریایی، از عوامل چشمگیر سلامتی، طول عمر و جوان ماندن سلولهای مغزی به شمار میروند.

غذاهای دریایی از این نظر اهمیت زیادی دارند چون علاوه بر تأمین پروتئینهای مورد نیاز بدن دارای بسیاری از انواع مواد معدنی و ویتامینها به ویژه ویتامین B12 میباشند. یکی دیگر از ویژگیهای عمده غذاهای دریایی وجود پروتئین با کیفیت بالا و اسیدهای آمینه مورد نیاز مغز و بدنمان است.

• حالا با هم از زبان ماهیها بشنویم !

بنا به نظر بعضی از متخصصین تغذیه ما فقط غذا نیستیم بلکه دوا هم هستیم و نه تنها می‌توانیم قسمت اعظم نیازهای تغذیه‌ای شما را تأمین کنیم بلکه، در پیشگیری از بسیاری امراض و کنترل و درمان بیماری‌های مختلف نقش مهمی به عهده داریم. در واقع ویژگی بخصوص ما که آن را بین سایر مواد غذایی حائز اهمیت، کرده است، نوع چربی موجود در ما میباشد.

ما و سایر محصولات دریایی با وجود آنکه جزو مواد غذایی حیوانی هستیم، ولی از نظر ترکیب چربی با سایر مواد حیوانی متفاوتیم. چربی موجود در مواد غذایی حیوانی به طور عمده حاوی ترکیباتی به نام اسیدهای چرب اشباع شده هستند که این ترکیبات، موجب بالا بردن کلسترول و سایر چربی‌های نامطلوب خون می‌شوند.

ولی چربی ما ماهیها، از اسیدهای چرب اشباع نشده امگا ۲ است که در جلوگیری از سکنه مغزی و لخته شدن خون در عروق چشم، مغز و سایر اندام‌ها نقش مهمی دارد. چربی امگا ۲ نقش ضد سرطان دارد، طوری که در زنان اسکیمو سرطان سینه بسیار نادر است.

همچنین معلوم شده که علی رغم مصرف بالای چربی و پروتئین و کلسترول، بیماریهای قلبی عروقی در بین آنها بسیار کم است. حتی شنیده‌ایم در تحقیقاتی که در مورد سیستم تغذیه‌ای جوامع مختلف صورت گرفته، نشان میدهد که صیادان ژاپنی که در جزیره کیوشو زندگی میکنند، کلسترول خون شان بسیار پایین است. این تفاوت در نوع چربی مصرفی آنهاست، یعنی چربیهای غیراشباع. آهن موجود در ما نیز به گونه‌ای است که جذب آن در دستگاه گوارش آسان است.

علاوه بر آن آهن موجود در ما، جذب آهن منابع گیاهی را هم افزایش می‌دهد؛ بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن به عهده دارد. گوشت ما حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین‌های گروه B است که در تنظیم فعالیت سلول های عصبی و در نتیجه در سلامت سیستم عصبی مؤثر است. ماده مغذی دیگری که در ما به مقدار کافی وجود دارد روی می‌باشد. روی به میزان کافی می‌تواند به رشد و تنظیم بلوغ جنسی کمک کند. همچنین از منابع غنی فلئور هستیم که در سلامت دندان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است.

از نوع دریایی ما از بهترین منابع ید به حساب می‌آید که برای رشد و تکامل سیستم عصبی ضروری است. مصرف ما می‌تواند نیاز شما را به ید تأمین کرده و از بروز عوارض ناشی از کمبود ید مثل اختلال در تولید مثل و بیماری گواتر پیشگیری کند.

ما از منابع خوب فسفر هم محسوب می‌شویم. فسفر ماده‌ای است که باعث تقویت حافظه و هوش میشود و همراه کلسیم در سلامت و استحکام استخوانها نقش مهمی دارد. حالا با این همه فواید که فقط خلاصه ای از آنها را گفتیم، با هم چند گزارش و تحقیق علمی در مورد مصرف به کافی ما میخوانیم تا بلکه بیش از این شکرگزار روزی دهنده مهربان باشید که نه تنها زمین را، بلکه دریاها و موجودات در آن، از جمله ما ماهیها را رام شما انسانها کرده و در اختیارتان گذاشته تا برای حفظ سلامت فکر و جسم خود از آن تغذیه کنید.

ما شنیده‌ایم که :

• به گزارش علمی روزنامه آساهی، ژاپن خوردن متناسب ماهی و گیاهان دریایی برای پیشگیری از بروز بیماری فراموشی مفید میباشد.

• خوردن دست کم یک وعده گوشت ماهی در هفته باعث تأخیر زوال عقل و نارسایی مغز میشود. به گزارش شبکه تلویزیونی فاکس نیوز، محققان آمریکایی پس از شش سال تحقیق پیردند اسید چرب امگا سه موجود در گوشت ماهی باعث تقویت عملکرد مغز و کاهش حملات قلبی میشود. پزشکان اعلام کردند مغز افرادی که دست کم هفته‌ای یک بار یا بیشتر ماهی مصرف میکنند ۱۰ تا ۱۳ درصد کمتر از کسانی که کمتر ماهی میخورند در معرض زوال قرار میگیرند.

• به گزارش پایگاه اینترنتی بی.بی.سی مطالعات نشان داده مصرف رژیم غذایی مدیترانه‌ای، خطر ابتلا به آلزایمر را بطور چشمگیری کاهش میدهد. این رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، غلات و ماهی ... است. کلیو بالارد مدیر تحقیقاتی انجمن آلزایمر افزود: این مطالعه نشان میدهد مصرف مداوم یک رژیم غذایی سالم میتواند خطر آلزایمر و زوال مغز را ۴۰ درصد کاهش دهد.

• خوردن منظم ماهی در میانسالانی نیز باعث حفاظت از مغز میشود. خانم «مارتا کلا موریس» از مرکز پزشکی دانشگاه شیکاگو گفت: میزان ناتوانی مغز در میان کسانی که حداقل یک بار در هفته ماهی مصرف میکنند در مقایسه با افراد دیگر ۱۰ تا ۱۳ درصد کمتر است.

• محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد در بوستن آمریکا با بررسی ۱۳۵ مادر و کودک، دریافتند گوشت ماهی به ویژه ماهیهای که مقدار کمی جیوه دارند، غذای مغز است و خوردن ماهی به وسیله مادران در دوران بارداری برای رشد مغز جنین مفید میباشد.

• طبق نظر متخصصین، مصرف ماهی از بروز افسردگی جلوگیری میکند همچنین ویتامین A موجود در گوشت ماهی موجب تقویت بینایی میشود.

• محققان هلندی میگویند استفاده از غذاهای محتوی ماهی خطر سکته‌های قلبی را کاهش میدهد و یکی از بهترین غذاهای ضد پیری میباشد.

• دانشمندان انجمن تحقیقات سرطان آمریکا دریافتند، مردانی که چند بار در هفته از ماهی در وعده‌های غذایی خود استفاده میکنند، با ریسک کمتری برای ابتلاء به سرطان روده بزرگ روبرو هستند.

• و اما روغن ما :

ماده مؤثر در روغن ما که از پرخاصیتترین روغنهای حیوانی است، روغنهای چرب EPA و DHA که هر دو اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و نقشهای مهمی در سلامت مغز و جسم بازی میکنند. این اسیدهای چرب، تری گلیسیریدهای خون را کنترل کرده و از پیشرفت تخریب رگها در اثر رسوب چربیها جلوگیری میکنند. در ضمن در روغن ما مقادیر قابل توجهی اسید آرسیدونیک موجود است که اثر ضد روماتیسمی دارد. تحقیقات مختلف از جمله پژوهشهای دکتر «حوال کرم» (۲) استاد دانشگاه نیویورک، نشان داده که روغن ما درد را تسکین میدهد و باعث از بین رفتن مواضع التهاب می شود، به همین جهت یکی از مؤثرترین عوامل بر ضد آرتریت روماتوئید است. دانشمندان دانشگاه میشیگان طی تحقیقات فراوان این مطلب را کشف کردهاند که مصرف طولانی روغن ما باعث از بین رفتن بیماری پوستی «پسوریازیس» میشود و التهاب و خارش پوستی را به تدریج زایل میکند. علاوه بر ما و روغنمان، انواع دوستان دیگرمان در دریا مثل میگوها و صدفهای خوراکی نیز به اندازه ما که در آبهای آزاد هستیم حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند و آنها هم حرفهایی برای گفتن دارند که بهتر است، معرفی آنها را از زبان خودشان بشنوید.

منبع : طب متعالی

<http://vista.ir/?view=article&id=287582>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم دلخواه جدیدترین و کارآمدترین نوع رژیم غذایی

رژیم دلخواه چیست؟ یکی از مهمترین مشکلات دهه های اخیر جوامع بشری ، مسأله چاقی است . حرکت جوامع به سمت زندگی ماشینی از



یک سو و افزایش مصرف مواد قندی و چرب ، غذاهای آماده و سریع (fast food) از سوی دیگر ، باعث شده که چاقی در صدر مشکلات جوامع قرار گیرد .

افرادی که اضافه وزن دارند می دانند که راه حل مشکلشان ، رعایت رژیم غذایی و افزایش تحرک بدنی است . با این حال به دلیل وجود یکسری موانع ، رعایت رژیم غذایی کاری مشکل و شاید دور از دسترس به نظر برسد . «رژیم دلخواه» با تلفیق توانایی پزشک و تجزیه و تحلیل کامپیوتر این موانع را از پیش رو برداشته است :

(۱) یکی از این موانع، نا همخوانی غذاهای موجود در رژیم غذایی با غذای خانواده است . تهیه دو نوع غذا برای یک وعده برای خانم خانه کار مشکلی می باشد و از طرف دیگر قرار گرفتن فرد رژیم گیرنده بر سر سفره ای که غذاهای رنگین افراد دیگر خانواده در آن قرار دارد، اراده او را جهت حفظ رژیم غذایی تحت تاثیر قرار می دهد . خوشبختانه در یک «رژیم دلخواه» این امکان وجود دارد که برنامه غذایی فرد، متناسب با غذای طبخ شده معمول خانواده طراحی شود و فقط میزان مصرف این غذا ها در « رژیم دلخواه » مشخص گردد .



با این روش اگر دو فرد یا بیشتر در یک خانواده همزمان تصمیم به رعایت رژیم غذایی بگیرند، در « رژیم دلخواه » می توانند دو رژیم کاملاً مشابه با میزان متفاوت از مواد غذایی داشته باشند . بررسی ها نشان می دهد که رژیم هایی که بیشتر از یک نفر در خانواده آن را رعایت می کنند موفق تر از رژیم های یک نفره هستند .

(۲) بسیاری از افراد یک یا دو وعده غذایی را در محل کار مثلاً اداره یا دانشگاه صرف می کنند که در این حالت برنامه هفتگی مشخصی برای ناهار یا شام وجود دارد که با برنامه رژیم آنها متناسب نمی باشد. رعایت رژیم برای این افراد نیز در « رژیم دلخواه » بسیار آسان شده و برنامه غذایی این افراد نیز توسط این رژیم کاملاً هماهنگ با برنامه غذایی محل کارشان طراحی می گردد.

(۳) مانع دیگر، علاقه شخصی بسیاری افراد به یکسری غذاهای خاص است . استفاده از «رژیم دلخواه» به فرد این امکان را می دهد که اگر به یک غذای خاص علاقه بیشتری دارد، این غذا به دفعات بیشتر در رژیم او گنجانده شود. از طرف دیگر اگر به غذای خاصی بی علاقه است ، آن غذا از برنامه رژیم او حذف می گردد.

(۴) مشکل دیگری که ادامه رژیم را برای فرد مشکل می کند حضور او در میهمانی یا برنامه های خاصی می باشد که با رژیم او هماهنگی ندارد. «رژیم دلخواه» برای این مشکل هم راه حل ارائه می دهد. در «رژیم دلخواه» می توان برای هر وعده غذایی مثلاً ناهار، چندین غذای مختلف با کالری یکسان ارائه کرد تا فرد بسته به غذای موجود، یکی از آنها را انتخاب کند. این روش آزادی عمل زیادی به فرد می دهد و رژیم غذایی هیچ محدودیتی از نظر حضور در مجالس مختلف برای فرد ایجاد نمی کند .

(۵) تعدادی از افراد گمان می کنند که با یک رژیم غذایی کاملاً محدود می گردند و باید در یک چارچوب خاص قرار گیرند. ولی با استفاده از «رژیم دلخواه» می توان برای هر وعده غذایی حدود ۲۰ انتخاب مختلف ارائه کرد که فرد بر اساس سلیقه و امکانات می توان یکی از غذا ها را به دلخواه انتخاب کند.

به طور خلاصه با استفاده از «رژیم دلخواه» که با کمک کامپیوتر طراحی می شود، اغلب موانعی که بر سر راه افراد جهت رژیم گرفتن وجود دارد برداشته شده و افراد چاق ، لاغر ، مبتلایان به دیابت ، فشار خون ، افزایش چربی خون، بیماری قلبی، تیروئید، ورزشکاران و حتی اطفال می توانند رژیم غذایی دلخواه خود را داشته باشند و به وزن ایده آل برسند.

• نقش والدین در چاقی و لاغری کودکان

والدین نقش مهمی را در شکل دادن به رفتارهای تغذیه در فرزندان خود ایفا می کنند ، و به همین علت در چاقی یا لاغری آنان تاثیر قابل توجهی

دارند .

محققان می گویند : والدین با توجه به موقعیت ویژه خود می توانند , رفتارهای تغذیه ای فرزندان خود را به شکلی که مورد نظرشان است تبدیل کنند.

نتایج بررسی ها نشان داد , سطح پایین تحصیلات مادر , نا آشنا بودن غذا و سن پایین تر کودک موجب می شود تا مادران فرزندان خود را به خوردن غذای بیشتر تشویق کنند.

از سوی دیگر مادران چاق کمتر فرزندان خود را به خوردن غذای زیاد تشویق می کنند.

به عقیده محققان باورهای مادران درباره غذا و رفتارهای تغذیه ای آنان در چاقی کودکان نقش قابل توجهی دارد و برای جلوگیری از گسترش چاقی یکی از راههای مناسب آموزش والدین و به ویژه مادران است .

منبع : پزشک آن لاین

<http://vista.ir/?view=article&id=347793>



رژیم روزه‌داری در افطار

- غذاهای سرخ‌کردنی را محدود کنید. زیاد خوردن و خوردن غذاهای پرچرب بار سنگینی را بر دستگاه گوارش تحمیل می‌کند. در حالی‌که هدف روزه استراحت دادن به دستگاه گوارش است.

- در انتخاب غذا دقت نمایید تا از همه گروه‌های غذایی کالری لازم را دریافت کنید.

- استفاده از سبزیجات خام را فراموش نکنید. در مدت روزه‌داری، به‌طور خود به خود حرکات لوله گوارشی کندتر می‌شود و احتمال بروز یبوست وجود دارد با مصرف میوه و سبزیجات خام با این حالت مبارزه کنید و ویتامین و املاح مورد نیاز بدنتان را نیز دریافت می‌نمایید.

- برای کاهش عوارض ناشی از مصرف میوه خام، به‌خصوص اگر معده



حساسی دارید حتماً آن را با آب‌میوه جایگزین کنید تا علاوه بر دریافت مواد مغذی موجود در آن‌ها معده را از هضم الیاف گیاهی رها کنید.

- اگر احساس ناراحتی، درد معده، نفخ و عوارضی مانند آن دارید، حتماً سبزیجات را به‌صورت پخته بخورید.

- در شروع افطار از خوردن غذاهای بسیار سرد و بسیار گرم یا نوشیدن آب سرد اجتناب کنید.

- در صورت تشنگی آب گرم یا چای بخورید. برعکسی آنچه فکر می‌کنید، نوشیدنی‌های گرم زودتر احساس تشنگی را برطرف می‌کنند. زیرا هر مایعی قبل از جذب باید به دمای بدن برسد. اگر نوشیدنی سرد بخورید زمانی طول می‌کشد تا دمای آن با دمای بدن یکسان شود.

- از آشامیدن آب و مایعات زیاد به همراه غذا بپرهیزید. مصرف مایعات در بین غذا عمل گوارش را مختل می‌کند و ظرفیت معده را کاهش می‌دهد.

- برای کاهش عوارض گوارشی، افطار را آهسته بخورید، این کار باعث می‌شود تا غذا بیشتر جویده شود و کار معده کمتر شود. به‌علاوه غذا به‌خوبی با شیره گوارشی به‌خصوص بزاق مخلوط می‌شود. طولانی شدن زمان صرف غذا به شما کمک می‌کند که از نظر روحی زودتر احساس

سیری کنید.

• زیاد غذا خوردن هنگام افطار، بعد از یک مدت طولانی که معده خالی بوده و شیرهای گوارشی کمتری ترشح شده باعث آسیب جدار معده می‌شود. بهتر است اول با کمی غذای ساده و سبک مانند پوره، فرنی یا سوپ افطار کنید تا دستگاه گوارش، آمادگی دریافت غذا را پیدا نماید و بعد از گذاشتن یک مدت کوتاه که بر کاهش احساس گرسنگی هم مؤثر است، شام بخورید.

• افطاری:

(۱) شیر ۱ لیوان

(۲) عسل ۲ قاشق غذاخوری

(۳) کره ۱ قاشق مرباخوری

(۴) نان ۱ برش

(۵) آب میوه ۱ لیوان

(۶) پوره سیب‌زمینی به‌اضافه دو یکم تخم‌مرغ به اندازه یک کاسه ماست‌خوری

(۷) سیب‌زمینی ۱ عدد متوسط

(۸) کره ۱ قاشق مرباخوری

(۹) تخم‌مرغ یک‌دوم عدد

(۱۰) نعناع خشک ۱ قاشق چای‌خوری

یا انواع پوره‌های دیگر مثلاً عدسی

• انرژی ۵۸۵ کیلو کالری کربوهیدرات ۴۴ گرم

• پروتئین ۲۲ گرم چربی ۲۶ گرم

• رژیم روزه‌داری در سحر:

• از پرخوری جداً خودداری کنید.

• خوردن غذاهای حجیم باعث سنگینی معده و احساس ناراحتی در صبح می‌شود. زیرا فشار وارده از طرف معده بر قلب و شش‌ها بیشتر می‌شود.

• انتخاب غذاهای کم حجم و پر کالری در سحر علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز در طی روز کمتر شما را دچار عوارض گوارشی می‌کند. غذاهائی مانند شیر، عسل، گردو، فندق، بادام، خرما و مواد پروتئینی مانند تخم‌مرغ.

• به‌جای مصرف مواد قندی و چربی سعی کنید مصرف مواد نشاسته‌ای پیچیده را بالا ببرید چون این مواد به‌طور تدریجی در طی روز هضم و جذب شده مرحله به مرحله انرژی آزاد می‌شود مانند انواع نان به‌ویژه نان‌هایی که با آن آرد کامل تهیه شده باشد.

• در هنگام سحر، از خوردن غذاهای چرب بپرهیزید. این غذاها به سرعت شما را سیر می‌کند و نمی‌توانید مواد مغذی مورد نیاز را به حد لزوم دریافت کنید.

• زیاد خوردن هنگام سحری از به‌وجود آمدن احساس گرسنگی در وسط روز جلوگیری نمی‌کند. زیرا بدن بنابر عادت، در میانه روز به غدد گوارشی دستور ترشح شیریه گوارشی را می‌دهد و به‌علاوه خالی بودن معده (۲-۴ ساعت بعد از خوردن غذا) باعث تحریک مرکز گرسنگی در مغز می‌شود. اگر بیشتر بخورید فقط عوارض بیشتری در طی روز شما را آزار می‌دهد و شاید اضافه وزن پیدا کنید.

• برای پیشگیری از تشنگی هنگام سحر غذاهای شور نخورید. خوردن میوه به‌ویژه گلابی، انگور، هلو و هندوانه به‌علت داشتن پتاسیم فراوان در ایجاد تعادل لازم برای نمک در خون مناسب است.

• سعی کنید از همه گروه‌های غذایی انتخاب کنید تا بعد از این مدت دچار کمبود مواد مغذی نشوید.

• سحری:

(۱) مرغ یا گوشت آب‌پز ۹۰ گرم

(۲) انواع سبزیجات پخته ۱ لیوان

(مانند هویج، گوجه‌فرنگی، کدو، بادمجان، گل‌کلم، سیب‌زمینی، لوبیاسبز و...)

۳) نان سنگک ۳ برش (هر تکه اندازه یک کف دست)

۴) ماست کم‌چرب یک‌دوم لیوان

۵) روغن مایع ۳ قاشق مرباخوری

۶) لیموترش ۱ عدد

۷) خرما ۲ عدد

۸) آبمیوه ۱ لیوان

۹) انرژی ۹۲۰ کالری

۱۰) کربوهیدرات ۵/۱۰۷ گرم

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=7806>



رژیم سبز

در ذهن تمامی افراد چاق این سؤال وجود دارد که چرا چاق می‌شویم؟ به عقیده متخصصان علوم تغذیه، مهمترین دلیل چاق شدن، بالا بودن میزان کالری دریافتی نسبت به کالری مصرفی است. راه‌های زیادی وجود دارند که با انجامشان می‌توان میزان کالری دریافتی را به حداقل رساند. یکی از مهمترین این اقدامات پس از به حداقل رساندن میزان کربوهیدرات و چربی‌های اشباع خوردن میوه و سبزی قبل از غذا است. به گفته متخصصان انجمن رژیم غذایی آمریکا، خوردن یک یا دو پرس سالاد قبل از هر وعده غذایی (ناهار و شام) علاوه بر اینکه باعث کاهش ۱۲ درصد کالری در میزان



کل کالری مصرفی می‌شود، از میزان اشتها می‌کاهد و در درازمدت به لاغری می‌انجامد، فقط در صورتی که با روغن زیتون تلخ و بدون هیچ گونه چاشنی نظیر سس استفاده شود.

در بین تمامی شیوه‌های کاهش وزن، نوعی که بتواند علاوه بر تامین مواد غذایی مورد نیاز، املاح، ویتامین‌ها و مواد مغذی را به بدن برساند، گونه‌ای است که در آن به میزان فراوان از سبزی و میوه استفاده شده باشد. در هر حال شما که برای لاغری و تناسب اندام تلاش می‌کنید، بهتر است خوردن‌های چند روزه سخت و کشنده را کنار بگذارید و با پیروی از یک رژیم غذایی که در آن از پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌های اشباع آن کاسته و به میزان میوه و سبزیجات آن افزوده شده و نیز انجام روزانه نیم ساعت ورزش سبک خود را به وزن دلخواه برسانید. البته اگر از بیماری و مشکل خاصی رنج می‌برید، بهتر است قبل از گرفتن اینگونه رژیم‌های موسوم به رژیم سبز با پزشکتان مشورت کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=5227>

رژیم سبزیجات باعث کاهش وزن می شود

مطالعات و بررسی هایی که طی ۵ سال گذشته انجام شده نشان می دهد افرادی که از رژیم غذایی بدون گوشت استفاده می کنند، طی زمان به وزن شان کمتر اضافه می شود.

لندن - دانشمندان اعلام کردند اگر می خواهید وزنتان را کم کنید از رژیم های غذایی بدون گوشت استفاده کنید . محققینی که رژیم غذایی ۲۲۰۰۰ نفر که شامل گیاهخواران و گوشت خواران بود را در طی ۵ سال مورد بررسی قرار دادند و دریافتند همه افراد ، مقداری به وزنشان اضافه می شود ولی افراد گوشت خواری که رژیم شان را تغییر داده بودند و به غذاهای غیر گوشتی یعنی گیاهان روی آورده بودند ، وزن کمتری اضافه کرده بودند .

پروفسور تیم کی گفت : برخلاف مشاهدات اخیر که افراد با رژیم غذایی دارای کربوهیدرات کم و پروتیین زیاد ، وزنشان کم می شود ما دریافتیم که



افرادی که رژیم شان حاوی پروتیین کم و میزان کربوهیدرات زیاد باشد ، وزنشان کمتر افزایش می یابد .

تحقیق برای مقایسه افزایش وزن بین افراد گوشت خوار ، ماهی خوار و گیاهخواران انجام شد و در مجله بین المللی چاقی، چاپ شد : بررسی ها نشان می داد افراد بطور میانگین در طی ۵ سال ۴,۴ Ib به وزنشان اضافه می شود البته با ذکر این مطلب که افراد شرکت کننده اضافه وزن نداشتند.

پروفسور کی عضو موسسه تحقیقات سرطانی در انگلیس و عضو هیات علمی دانشگاه آکسفورد که سرپرستی تحقیقات و مطالعات را برعهده داشت گفت : افزایش وزن در بین گیاهخواران کمتر از گوشت خواران و گروههای دیگر بود .

او افزود : کمترین دریافت وزن در کسانی بود که رژیم شان را تغییر داده و گوشت و محصولات و فرآورده های حیوانی را کمتر مصرف کرده بودند . کی و همکارانش اعلام کردند ورزش عامل مهم دیگری است که وزن را کنترل می کند .

افرادی که در طی ۵ سال فعالیتهای فیزیکی زیادی دارند نسبت به افرادی که کمتر ورزش می کنند ، کمتر به وزنشان اضافه خواهد شد. افرادی که در طی ۵ سال فعالیتهای فیزیکی زیادی دارند نسبت به افرادی که کمتر ورزش می کنند ، کمتر به وزنشان اضافه خواهد شد. یافته ها و تحقیقات از EPIC که مربوط به تحقیقات ارتباط بین تغذیه و سرطان می باشد ، رژیم غذایی ۵۰۰۰۰۰ نفر را در ۱۰ کشور مختلف مورد بررسی و مقایسه قرار داد و ارتباط بین سرطان و تغذیه را روشن کرد .

مطالعات همچنین مشخص کرد که افراد دیابتی ۳ برابر بیشتر از افراد معمولی به سرطان راسه روده دچار می شوند که این نوع سرطان سالانه ۴۹۰۰۰۰ فرد مبتلا را در کل جهان می کشد.

همچنین مشخص شد رژیم غذایی و تنباکو و الکل ، عوامل عمده بروز تقریباً سه سرطان مهم در کشورهای پیشرفته هستند .

منبع : مطالب ارسال شده

رژیم شادی بخش

بستنی، اسمش هم مثل خودش لذیذ، خوشمزه و هوس انگیز است. کسی پیدا نمی شود که از کنار بستنی به راحتی بگذرد و تمایلی به خوردن آن نشان ندهد. میل و علاقه به بستنی در بعضی به حدی است که حاضرند تمام طول روز به جای انواع غذا فقط و فقط بستنی بخورند. وانیلی، شکلاتی، توت فرنگی و عصاره هم بستنی نسکافه که حقیقتاً لذت بخش است. اما واقعاً می توان رژیم بستنی گرفت، این سئوالی است که بسیاری از دختران جوان که به کلینیک های تغذیه مراجعه می کنند می پرسند. آنهایی که هم از چاق شدن می ترسند و هم توان حذف بستنی از رژیم غذایی شان را ندارند. ماده اولیه بستنی شیر و شکر است که دست آخر با شکلات، قهوه و میوه، طعم دار می شود.

آگاهی از خواص مواد تشکیل دهنده بستنی نشان می دهد، آنقدرها هم که گفته می شود بستنی مضر نیست و مصرف متعادل آن اثرات سودمندی بر بدن دارد.

شیر به عنوان ماده اصلی تشکیل دهنده بستنی از فواید بسیاری برخوردار است. ترکیبات عمده شیر را آب، چربی، پروتئین، لاکتوز، ویتامین و مواد معدنی تشکیل می دهد. شیر مهم ترین منبع کلسیم است هر لیوان شیر ۲۵۰ میلی لیتر حدود ۳۱۵ میلی گرم کلسیم دارد که ۳۰ درصد کلسیم روزانه مورد نیاز بدن را تامین می کند. شیر همچنین حاوی چربی است که ۶۰ درصد آن اشباع و بقیه از نوع غیراشباع است. چربی شیر علاوه بر انرژی را بودن به دلیل وجود ویتامین AD، ارزش غذایی فراوانی دارد. شیر حاوی پروتئین نیز هست که در دو دسته قرار دارد: کاربین و پروتئین های آب پنیر

که با تولید اسید آمینه ضروری به سوخت و ساز بدن کمک می کند. قند موجود در شیر لاکتوز نام دارد که به وسیله آنزیم های مخصوص در دستگاه گوارش تجزیه شده و به قند ساده تری تبدیل می شود.

فسفر، منیزیم، روی، آهن، ویتامین B۲، B۱۲، A از دیگر مواد مغذی موجود در شیر است که در پرخاشیت بودن آن نقش دارد.

قند موجود در بستنی از نوع لاکتوز قند شیر و ساکاروز دی ساکارید حاوی گلوکز و فروکتوز است که باعث افزایش انرژی در بدن می شود و به ذخیره چربی در بدن کمک می کند. قندهای اضافه در کبد و ماهیچه ها به صورت چربی ذخیره می شود تا بدن از آن در مواقع ضروری به عنوان منبع انرژی استفاده کند.

قندها علاوه بر اینکه منبع تامین انرژی هستند به دلیل افزایش تولید سروتونین در مغز به عنوان ضدافسردگی عمل می کنند و تاثیر مفیدی در شاد کردن فرد دارند.



شکلات، ماده دیگری که در تهیه انواع زیادی از بستنی استفاده می شود نیز از کربوهیدرات، چربی، و درصد کمی پروتئین تشکیل شده است. شکلات از دانه های درخت تنوبروما تهیه شده که نقش نشاط آوری در مغز دارد. مهمترین ماده تشکیل دهنده شکلات فلاونوئید است. آنتی اکسیدانی که مانع از تشکیل رادیکال های آزاد و تخریب ساختار و غشای سلولی می شود به سلامت قلب کمک می کند و در ردیف مواد ضدسرطان قرار دارد. شکلات همچنین حاوی میزان اندکی کافئین است که باعث آزاد شدن سروتونین در مغز شده و تاثیر خوبی بر احساسات فرد می گذارد.

شکلات به ترشح اندروفین در بدن نیز کمک می کند که سلامتی و شادابی فرد را دوچندان افزایش می دهد. شکلات حاوی چربی نیز هست که برخلاف تصور نقش منفی بر سلامت قلب ندارد. چربی های شکلات از کره کائو مشتق شدند که باعث افزایش سطح HDL کلسترول خوب خون می شود. قهوه نیز از دیگر اجزای تشکیل دهنده بستنی است که خواصی مشابه شکلات دارد چون مقادیر فراوانی فلاونوئید دارد و از کافئین بالایی برخوردار است. از میوه ها نیز در تهیه بستنی استفاده می شود. بیشترین میوه هایی که در بستنی بسیار دیده می شود توت فرنگی است. توت فرنگی از جمله میوه هایی است که آنتی اکسیدان بالایی دارد و به همین خاطر در زمره میوه های ضدسرطان قرار دارد. توت فرنگی منبع غنی از ویتامین C است. هر ۱۰۰ گرم توت فرنگی تازه ۷۷ میلی گرم ویتامین ث دارد که می تواند نیاز روزانه افراد بزرگسال به این ویتامین را تامین کند. توت فرنگی همچنین دارای ترکیباتی به نام اسید پی کوماریک و کلروژنیک اسید است که مانع از فعالیت نیتروزامین که به بافت معده آسیب می رساند می شود. همه اینها که گفته شد، برای یادآوری خواص فوق العاده بستنی بود. این محصول دوست داشتنی به دلیل میزان فراوان چربی به کربوهیدرات، پروتئین، یک خوراکی پرکالری است که گنجاندن آن در وعده های غذایی به خصوص در افراد چاق باید با دقت نظر بیشتری انجام شود. از آنجا که کنترل کالری مصرفی نقش مهمی در جلوگیری از چاقی دارد برای گرفتن رژیم بستنی باید از میزان کالری موجود در انواع بستنی آگاه شوید. جدول زیر راهنمای خوبی برای محاسبه کالری های روزانه خواهد بود.

بعد از محاسبه کالری های روزانه که قدم اول برای شروع رژیم است، نوبت به طراحی یک برنامه غذایی می رسد که پروفیسور پیترو میلیاچو این کار را کرده است. یک برنامه غذایی که هم شامل بستنی است و هم غذاهایی که نیازهای روزانه بدن را تامین کند. ترتیب غذاها و بستنی های معرفی شده در رژیم میلیاچو به شرح زیر است

شنبه، صبحانه: یک لیوان شیر و چهار عدد بیسکویت که از غلات کامل تهیه شده است

ناهار: یک عدد بستنی قیفی و ۲۰۰ گرم میوه

ساعت ۵: یک لیوان آب میوه طبیعی در همه روزها یکسان است

شام: ۸۰ گرم برنج پخته با بادمجان یا کدو و ۱۵۰ گرم سالاد گوجه فرنگی و دو قاشق روغن زیتون

یکشنبه، صبحانه: یک لیوان چای لیمو، ۱۰۰ گرم میوه تازه

ناهار: ۱۰۰ گرم بستنی میوه ای و ۲۰۰ گرم میوه

شام: ۸۰ گرم ماکارونی با تن ماهی، سالاد گوجه فرنگی و یک تکه نان

دوشنبه، صبحانه: ۱۵۰ گرم شیر، دو عدد بیسکویت با دو قاشق مارمالاد

ناهار: ۱۰۰ گرم بستنی فندقی

شام: ۱۰۰ گرم سالاد پاستا با تخم مرغ، ذرت، کالباس و هویج یک قاشق مایونز و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

سه شنبه، صبحانه: یک لیوان آب میوه ۴ تکه بیسکویت

ناهار: ۱۰۰ گرم بستنی خامه ای

شام: ۱۰۰ گرم کالباس، ۱۵۰ گرم پاستای گوجه فرنگی و سالاد کاهو

چهارشنبه، صبحانه: یک لیوان گریپ فروت، ۲ عدد بیسکویت و ۲ قاشق عسل

ناهار: ۲۰۰ گرم بستنی میوه ای

شام: ۱۵۰ گرم سالاد مرغ و سبزیجات و دو تکه پیتزا پیرونی

پنج شنبه، صبحانه: ۲۵۰ گرم ماست و ۳۰ گرم بیسکویت

ناهار: ۱۰۰ گرم بستنی شکلاتی

شام: ۲۰۰ گرم گوشت کباب شده و ۱۵۰ گرم سالاد کدو
جمعه، صبحانه: یک لیوان شیرموز
ناهار: ۱۰۰ گرم بستنی خامه ای با شکلات
شام: یک عدد ماهی کباب شده، ۱۵۰ گرم سالاد پاستا و نان

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=233329>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی حاوی لبنیات برای داشتن دندانهای سالم ضروری است

روستائیان به دلیل استفاده از لبنیات دندانهای سالم تری دارند در حالی که شیوع پوسیدگی در جوامع شهری رو به افزایش است.

▪ مهمترین و شایع ترین بیماری دندان در بین ایرانیان چیست؟

- تا قبل از سن ۲۰-۲۵ سالگی شایع ترین بیماری دندان پوسیدگی می باشد و در سنین بالاتر بیماریهای لثه شایع می باشد . پوسیدگی بعلت وجود میکروبها و فعالیت آنها در یک محیط تغذیه مناسب ایجاد می گردد و پس از تخریب مینای دندان بسرعت در عاج پیشرفت می کند به پالپ (مغز دندان) می رسد و باعث درد دندان می شود .

▪ روش پیشگیری از آن چگونه است؟

- روشهای پیشگیری شامل اصلاح رژیم غذایی ، افزایش مقاومت دندان بوسیله استفاده از فلوراید و فیشوسیلنت و حذف پلاک میکروبی از سطح دندان با رعایت بهداشت دهان و مسواک زدن می باشد.

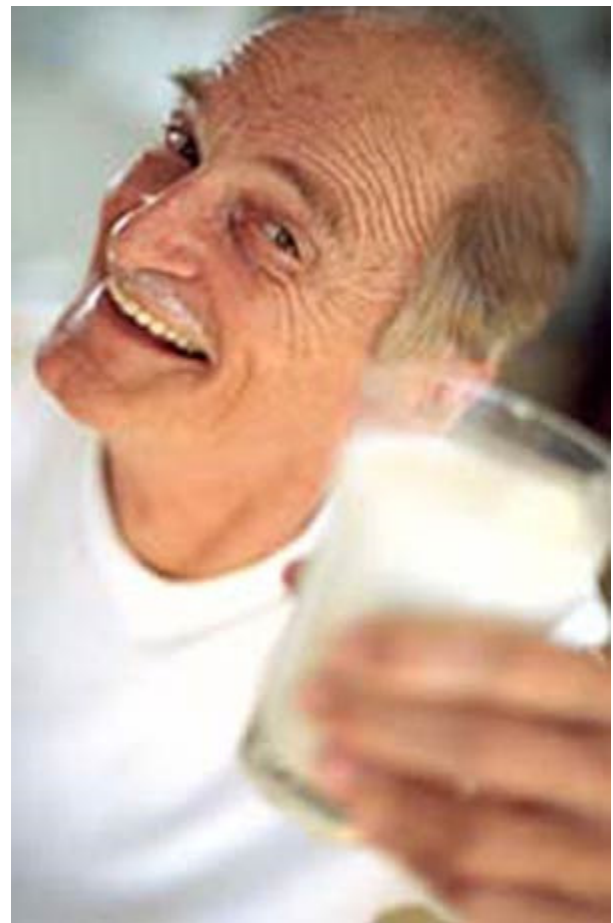
نوع رژیم غذایی نرم و استفاده از مواد قندی زیاد و همچنین استفاده از رژیم غذایی غربی که استفاده از آن شایع شده است میزان پوسیدگی را زیاد نموده است در حالی که رژیم غذایی سنتی و استفاده از لبنیات میزان پوسیدگی را در روستائیان کاهش داده است.

بنابر این شیوع پوسیدگی در جوامع شهری بیشتر است.

▪ آیا دندانهای شیری به بهانه اینکه موقتی هستند به مراقبتهای خاصی نیاز ندارند؟

- با توجه به نقش بسیار مهم دندانهای شیری در تغذیه در دوران رشد ، الگوی رویش دندانهای دائمی زیرین نگهداری آنها حیاتی است و در صورت از دست رفتن برای دندانهای دائمی مشکل ایجاد می شود.

▪ برای نوزادان که در حال رویش دندان هستند چه نکاتی مهم است؟



- درصدی از کودکان هنگام درآوردن دندان دچار آبریزش از دهان و بی قراری و درد می شوند که با استفاده از دندان گیر مشکل آنها حل می شود.
- آیا بیماری های لثه و دندان جزء دسته بیماری های وراثتی قرار می گیرد و مهمترین پیش زمینه در ابتلا به بیماری های لثه و دندان چیست.
- بیمارهای لثه دندان علل گوناگونی دارد بدین معنی که ژنتیک و محیط هر دو برآن موثر است. مهمترین پیش زمینه در ابتلا به آن عدم رعایت بهداشت و تجمع میکروبها و پلاک میکروبی در سطح دندان می باشد.
- در صورت شکستگی دندان بر اثر تصادف یا زمین خوردن یا هر حادثه دیگر، آیا امکان کاشت همان دندان امکان پذیر است؟
- در صورتی که هنگام تصادف یا زمین خوردن دندان از فک بیرون بیفتد بایستی فوراً در محل اولیه کاشته شود اگر این کار در نیم ساعت اول بعد از افتادن دندان انجام شود موفقیت این درمان ۹۰٪ می باشد .
- در صورتی که همراهان بتوانند این کار را انجام دهند بایستی برای از دست ندادن زمان هر چه سریعتر این کار انجام شود و می توانند با مشورت با دندانپزشک این کار را انجام دهند و در صورتی که امکان انجام این کار نیست بایستی دندان را در یک لیوان شیر یا سرم نمکی گذاشت و سریعاً به یک اورژانس دندانپزشکی و یا دندانپزشک مراجعه نمود.
- برای داشتن دندانهای سالم رعایت کدام موارد ضروری است؟
- برای داشتن دندانهای سالم رعایت بهداشت دهان و مسواک زدن پس از مصرف مواد خوراکی بخصوص شیرینیجات، استفاده از نخ دندان قبل از مسواک زدن که حداقل ۲ بار در روز باید انجام پذیرد، همچنین معاینه دوره ای که هر ۶ ماه یکبار نزد دندانپزشک ضروری می باشد .
- رژیم غذایی حاوی شیر و لبنیات ،میوه و سبزیجات و استفاده کمتر از شکلات و مواد قندی و چسبنده در سلامتی دندانها موثر است.

منبع : سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=293405>



رژیم غذایی کودکان چاق

یک چهارم کودکان و نوجوانان بسیار چاق هستند. ۱۰ درصد از آنها بیش از اندازه چربی دارند. البته چاقی ناشی از اختلال غده به ویژه تیروئید کمتر مشاهده می شود. بیشتر چاقی ها از پر خوری و تغذیه بد ناشی می شود. گفتنی است که کودکان چاق بیمار نیستند و از اختلالات هورمونی رنجی نمی برند. این گونه افراد به هنگام تماشای تلویزیون مقدار زیادی غذای محتوی شیرینی و تنقلات می خورند. والدین باید از پر خوری فرزندانشان که منجر به چاقی می شود، جلوگیری کنند زیرا خطر دچار شدن به بیماری های گوناگون، کودکان چاق را تهدید می کند. یکی از علایم چاقی زیاد، توسعه بیش از حد استخوان هاست که این امر سبب آسیب سیستم اعصاب قلب، عروق و بازو در این گونه کودکان می شود. چاقی بیش از حد، زمانی شروع می شود که وزن کودک مطابق با قد کودک نباشد. کودکان یک تا سه ساله ای که وزنشان ۲۱ کیلو و قدشان یک متر باشد، چاق بیش از حد هستند. برای لاغر شدن لازم است که پرهیز غذایی و نظم و محدودیت در غذا خوردن رعایت شود. البته کودک به سختی می تواند در برابر نخوردن مقاومت کند. برای این کار احتیاج به حمایت والدین دارد. برای لاغر کردن کودک حتماً باید از خوردن تنقلاتی مثل چیپس و مواد چاق کننده جلوگیری شود. بدیهی است که افراد کم سن و سال زودتر و راحت تر از بزرگسالان لاغر می شوند. در رژیم غذایی کودکان چاق مواد قندی باید کمتر شود. همچنین مواد غذایی این کودکان باید کم حجم و پرکالری باشد. مواد غذایی که این کودکان باید کمتر مصرف کنند، عبارتند از: چربی، شیرینی، نوشابه، آب میوه شیرین و موادی که شامل نشاسته هستند.

چگونه عادات های بد غذایی را تغییر دهیم؟

پزشکان کلینیک مونیخ رعایت نکات زیر را برای کم کردن وزن کودکان توصیه می‌کنند:

- کودکان چاق نباید گرسنه بمانند، برای رفع گرسنگی می‌توان به کودکان میوه و غذاهای طبیعی مثل سیب، گوجه‌فرنگی، خیار، هندوانه، گلابی و هویج خورد.

- سعی کنید کودکان صبحانه، ناهار و شام به‌طور مرتب و در ساعت‌های مشخص بخورند، آن‌ها نباید در کنار تلویزیون و یا در سینما تنقلات میل کنند.

- لقمه‌های غذا را باید به تکه‌های کوچکتر قسمت کنید، یعنی پنج الی هفت لقمه.

- فاصله زمانی بین دو وعده غذا خوردن کودک را به مرور بیشتر کنید.

- هرگاه کودک تشنه‌اش شد، به او آب‌میوه شیرین و نوشابه مثل کوکاکولا و کانادا ننوشانید. حتماً آن‌ها باید آن با آب‌معدنی میل کنند.

- به‌جای غذای شیرین و چرب، غذای پرکالری و کم‌حجم جایگزین شود.

مرتب به کودک شکلات ندهید، مگر به‌ندرت و به‌صورت تشویقی.

<http://vista.ir/?view=article&id=7858>



رژیم غذایی «پروتئین»

این رژیم با کربوهیدرات بالا و کم چرب مطرح است و بر مصرف بالای پروتئین و چربی تأکید دارد و به مصرف کربوهیدرات به دلیل ایجاد کاهش در وزن توجهی نمی‌کند. این رژیم دریافت ۳۰ تا ۴۰ درصد کالری روزانه را از پروتئین توصیه کرده و مصرف غذاهایی که حاوی کربوهیدرات زیاد هستند، مخصوصاً شیرینی، ماکارونی، نان، غلات و سیب زمینی را محدود می‌کند.

بیشتر رژیم‌های این چنینی که بر مصرف زیاد پروتئین و مصرف کم کربوهیدرات تأکید دارند، براساس این تئوری پایه ریزی شده‌اند که اگر مصرف کربوهیدرات را سریعاً کاهش دهید، بدن مجبور است برای دریافت انرژی مورد نیاز چربی‌ها را بسوزاند.

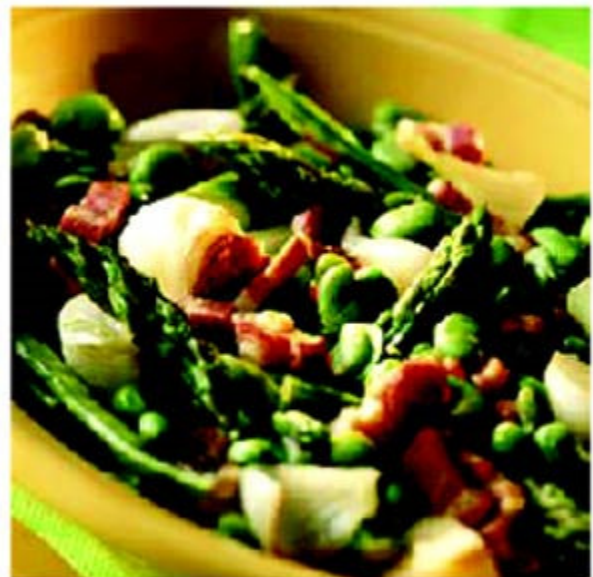
• مزایا

غذاهایی که حاوی پروتئین بالایی هستند معمولاً باعث می‌شوند که فرد اشتها کمتری داشته و احساس سیری کند و این امر دلیلی بر محبوبیت این رژیم غذایی است.

با انتخاب این رژیم غذایی می‌توان بدون این که احساس رژیم شکنی داشت از غذاهای پروتئینی مانند استیک‌ها و همبرگرها استفاده کرد. در این رژیم غذایی مصرف سبزیجات با کربوهیدرات پائین توصیه می‌شود مانند سالاد سبزی، گوجه‌فرنگی و کلم بروکلی.

• معایب

برخی از رژیم‌های غذایی با پروتئین بالا باعث کاهش کربوهیدرات تا حد خطرناکی می‌شوند. محدودیت در مصرف نان و غلات منجر به کاهش مصرف فیبر می‌شود. همچنین افرادی که این رژیم‌ها را انتخاب می‌کنند در انتخاب غذاهای حاوی ویتامین کافی مشکل دارند. در برخی از این



رژیم ها مصرف چربی بیش از حد می شود و کلسترول خون بالا رفته و فرد در معرض بیماری های قلبی و برخی سرطانها قرار می گیرد. اگر فرد به خوردن شیرینی علاقه زیاد داشته باشد رعایت این رژیم مشکل است.

• یک نمونه منوی غذایی این رژیم

- صبحانه: گوشت و تخم مرغ و یک فنجان چای یا قهوه بدون شیر.
- ناهار: سالاد تن و کمی گوشت و کمی بادام .
- شام: سالمون به همراه کلم بروکلی و گل کلم و آب .
- میان وعده: مغزها (پسته، فندق و...) و چند اسکوپ کره بادام زمینی .

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=107235>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی با آهن بالا

مینای برخی از رژیم های غذایی مصرف موادخام است. این رژیم حداقل حاوی ۷۵ درصد موادخام است، زیرا مواد خام حاوی آنزیم هایی هستند که در فرآیند پخت شدن از بین می روند. میوه، سبزیجات، مغزها(پسته، بادام و ...)، دانه ها، جوانه دانه ها، غلات، میوه های خشک، آب میوه، ادویه و... نمونه هایی از موادخام تشکیل دهنده این رژیم غذایی هستند. البته می توان کمی غلات پخته، حبوبات، ماهی و مرغ را نیز در این برنامه به کار برد.

• یک نمونه برنامه غذایی



▪ صبحانه

سالاد میوه تازه به همراه بادام تازه، جوانه گندم، دانه کدوخلوایی، ماست گوسفندی یا شیر نارگیل.

▪ ناهار

سالاد سبزیجات به همراه گوجه فرنگی، پیاز، جعفری، روغن زیتون، سرکه و جوانه عدس.

▪ شام

سوپ سبزیجات خام (پوره سبزیجات)، دانه آفتابگردان به همراه پنیر خانگی، نصف آووکادو، شربت موزیا و تمشک

▪ شام

آب، آبمیوه، معجون میوه، شیر نارگیل

کاهش وزن یکی از اهداف برنامه های غذایی است، از این رو در این رژیم غذایی میزان کالری و کربوهیدرات کمی در نظر گرفته شده است در حالی که میزان آب و فیبر آن بالاست.

میزان پروتئین مصرفی نیز به میزان مصرف حبوبات، مغزها و دانه ها بستگی دارد.

نیما روایی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124269>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی با پروتئین بالا

این رژیم اواخر سال ۲۰۰۴ مورد توجه قرار گرفت و در یک دوره دو هفته ای باید ادامه یابد. برنامه ۱۱ روز آن مشخص بوده و در سه روز باقیمانده فرد مجاز است غذاهای دلخواهش را مصرف کند. این رژیم غذایی شامل پروتئین، میوه، سبزیجات و چربی (موجود در غذاها) و کربوهیدرات (موجود در ماکارونی و جوی دو سر) می شود. غذاها در چهار وعده و با فاصله های حداقل دو ساعت و نیم مورد مصرف قرار می گیرند. نیازی به محاسبه کالری و کربوهیدرات ها نبوده و مقدار خاصی برای هر وعده در نظر گرفته نمی شود.

• یک نمونه پیشنهادی

▪ روز اول

- وعده اول: جوی دو سر طعم دار

- وعده دوم: سالاد تن ماهی

- وعده سوم: ساندویچ (به دلخواه)

- وعده چهارم: خاگینه تخم مرغ

▪ روز دوم

- وعده اول: میلک شیک موز



- وعده دوم: مرغ

- وعده سوم: خاگینه تخم مرغ و سبزیجات مخلوط

- وعده چهارم: پنیر

▪ روز سوم

- وعده اول: مرغ

- وعده دوم: سالاد میوه

- وعده سوم: فیله ماهی

- وعده چهارم: پنیر

این رژیم غذایی حاوی پروتئین بالا، چربی و کربوهیدرات پائین است.

گفته می شود که با رعایت این رژیم غذایی در طول ۱۱ روز، افراد کاهش وزنی حدود چهار کیلو خواهند داشت. این کاهش وزن در چربی و آب (و احتمالاً در ماهیچه ها) رخ می دهد و حفظ وزن جدید پس از اتمام این دوره نسبتاً سخت است.

مریم نورامینی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124376>



رژیم غذایی با فیبر بالا

غذاهایی که خوردن آنها مجاز است:

- نان و غلات (شش تا ۱۱ بار در روز)
- ماکارونی، پیتزا، پن کیک و ... (تهیه شده از غلات کامل، آرد گندم)
- نان جو کامل
- گندم سیاه و آرد ذرت
- بیسکویت گندم کامل
- جوی دو سر، سیوس جو، جو
- میوه تازه یا خشک، سبزیجات تازه (خرد کردن، پوست کندن، پختن، پوره کردن، آب گرفتن و فرآوری کردن میوه و سبزیجات، میزان فیبر را کاهش می



دهد.)

- سبزیجات سه تا پنج وعده در روز
- کلم بروکلی، گل کلم، هویج، مارچوبه، چغندر، لوبیا سبز، فلفل سبز، پیاز، سیب زمینی با پوست، نخود فرنگی، اسفناج و...
- میوه دو تا چهار وعده در روز
- سیب، زردآلو، موز، زغال اخته، خرما، انجیر، گریپ فروت، پرتقال، هلو، گلابی، آناناس، شاتوت، گیلان
- شیر و فرآورده های لبنی (دو الی سه وعده در روز)
- با افزودن میوه تازه و غلات کامل به ماست یا پنیر می توان میزان فیبر آنها را افزایش داد.
- گوشت دو تا سه وعده، روی هم رفته حدود ۱۷۰ گرم در روز. با افزودن سیوس جو یا حبوبات به غذاهای گوشتی مرغ، ماهی و تخم مرغ می توان میزان فیبر آنها را افزایش داد.
- تمام انواع حبوبات
- کره بادام زمینی

- کیک و کلوچه به همراه جوی دو سر و میوه
 - غذاهایی که مصرف آنها مجاز نیست
- هرگونه غذایی که هضم آن سخت باشد مانند مغزها، ذرت، تخمه آفتابگردان و کدو و دانه کنجد.

[زینب سادات محسنی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124979>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی برای تقویت مغز

در این مقاله می‌خواهیم به شما بگوئیم چگونه یک برنامه غذایی برای خود ترتیب دهید که هم مغزتان را به یک ماشین پرتوان تفکر تبدیل کند و هم در جلوگیری از سرطان، بیماری‌های قلبی، مرض قند، روماتیسم، پیری زودرس، چاقی و سایر بیماری‌ها به شما کمک کند.

به عنوان یک قانون کلی، به هنگام خرید مواد غذایی، «رنگی» فکر کنید. هر چیزی که رنگ روشن و درخشانی داشته باشد، غذای مناسب برای مغز است، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که سلامت مغز و بهبود عملکرد ذهن را تأمین می‌کند.



(۱) پروتئین

پروتئین حاوی ۴ کالری در هر گرم است و باید ۱۵ درصد کل کالری ورودی بدن را تأمین کند. پروتئین برای تولید بافت، آنزیم‌ها، انتقال دهنده‌های عصبی و هزاران مواد شیمیایی دیگر مغز، مورد نیاز است. ۱۵۰ گرم (خانم‌ها) تا ۲۴۰ گرم (آقایان) پروتئین حیوانی برای خود در نظر بگیرید: مرغ بدون پوست، گوشت بدون چربی، ماهی‌هایی چون آزاد، تون و ساردین، سایر غذاهای دریایی، لبنیات کم چربی و امثال آنها. پروتئین گیاهی (سویا) حاوی ایروفلاون‌ها و هزاران ترکیبات مفید دیگر است و توصیه می‌شود که مقدار مصرف آن را در برنامه غذایی خود افزایش دهید.

(۲) کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها نیز حاوی ۴ کالری در هر گرم هستند و باید ۶۵ درصد کالری ورودی بدن را تأمین کنند.

▪ میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از ویتامین‌ها و هزاران آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی و فیبر هستند: سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند (کلم، کلمبروکلی، کلمبروکسل، کلمپیچ)، سبزیجات زرد یا قرمز یا نارنجی (گوجه‌فرنگی، هویج، کدو) و میوه‌های مانند سیب، انواع توت، گیلان، آلبالو، زردآلو، پرتقال، گریپ‌فروت، انگور قرمز و هلو.

توصیه می‌شود روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید. میوه‌ها و سبزیجات آبدار و ترد، کالری کمی دارند. (هر وعده عبارت است از یک میوه یا سبزیجات کامل یا نصف فنجان به صورت پخته)

• غلات و کربوهیدرات‌های ترکیبی

غلات، سبزیجات نشاسته‌دار یا خشک، و سبزیجات بنشنی سرشار از ویتامین B، آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی و فیبر هستند. نان‌هایی که از غلات تهیه می‌شوند، انواع غلات، پاستا و سیب‌زمینی سرشار از مواد انرژی‌زا و کربوهیدرات‌های ترکیبی (و برخی پروتئین‌های بدون چربی) هستند. کربوهیدرات‌های ترکیبی آهسته‌تر از قند ساده هضم می‌شوند و سطح قند خون را ثابت و سطح انرژی مغز را برای مدتی طولانی بالا نگاه می‌دارند. توصیه می‌شود روزانه ۵ تا ۱۱ وعده غلات و کربوهیدرات‌های ترکیبی مصرف کنید. (هر وعده معادل یک تکه نان، یک سیب‌زمینی، یا نصف فنجان غلات یا حبوبات است).

مصرف شکر و عسل به مقدار کم اشکالی ندارد اما فاقد ویتامین و مواد معدنی هستند. مصرف آن‌ها را به چند قاشق چایخوری در روز محدود کنید (هر بطری کوکاکولا معادل ۱۰ قاشق چایخوری شکر دارد!). از مصرف شیر ذرت بهره‌پذیرد که تری‌گلیسیرید را بیش از قند (ساکروز) بالا می‌برد. شیر ذرت در بسیاری از غذاهای آماده از جمله سس گوجه‌فرنگی (کچاپ) وجود دارد.

۳) چربی

چربی حاوی ۹ کالری در هر گرم است. توصیه می‌شود بیش از ۳۰ درصد کالری ورودی بدن خود را از چربی تأمین نکنید. اما ۳۰ درصد هم برای فعال نگاه داشتن مغز زیاد است.

توصیه پزشکان این است که «همان رژیم غذایی کم‌چربی که سلامت عروق را تضمین می‌کند، برای سلامت مغز هم خوب است.» اگر ۱۰ تا ۱۵ درصد کالری ورودی بدن از چربی تأمین می‌شود، برای رفع افسردگی و تقویت کارکرد شناختی مغز، کافی است.

البته در مورد میزان مصرف چربی، در بین پزشکان اختلاف نظر وجود دارد و برخی می‌گویند اگر یک رژیم غذایی کمتر از ۲۰ درصد کالری را از چربی تأمین کند برای سلامت از سر تا پای انسان ناکافی است!

اما به هر حال، هر چقدر چربی مصرف می‌کنید، باید ۴۰ درصدش به شکل اسیدهای چرب (EFA)، ترجیحاً ماهی‌هایی چون آزاد، ساردین و تون باشد. خاویار هم منبع فوق‌العاده اسیدهای چرب است. شما می‌توانید روزانه دو قرص روغن ماهی (هر کدام یک گرم چربی) مصرف کنید. قرص روغن ماهی نه تنها بهترین منبع برای تأمین امگا-۳ برای مغز است، بلکه سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید را نیز پائین می‌آورد. مصرف چربی‌های اشباع شده را به چهار تا شش درصد کل کالری ورودی بدن خود محدود سازید.

بقیه چربی‌ها را از روغن‌هایی که حاوی امگا-۲ باشند تأمین کنید. برای این منظور از روغن گردو، سویا و کانولا به جای روغن ذرت و آفتابگردان استفاده کنید زیرا حاوی امگا-۶ نیز می‌باشند. روغن زیتون حاوی مقدار کمی امگا-۳ است اما چربی اشباع شده بی‌ضرری دارد. روی سالاد خود روغن زیتون و کانولا بریزید.

در مصرف روغن‌های حاوی EFA نیز زیاده روی نکنید. شما به بیش از ۲ تا ۳ قاشق چایخوری از آن‌ها در روز نیاز ندارید.

www.newmind.mihanblog.com

ترجمه: کلینیک الکترونیکی روان‌پار

منبع

The Brain Power Diet""

<http://www.psychologytoday.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=124887>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم غذایی بی نمک

قبلا لازم است توجه شود که منظور از رژیم بی نمک رژیمی است که مقدار سدیم در آن کم باشد، سدیم در نمک طعام، جوش شیرین، بکینگ پودر گیاهی و مواد غذایی حیوانی و گیاهی به طور طبیعی وجود دارد. سدیم در ترکیب خون و مایعات بدن انسان وجود دارد از جمله مواد ضروری برای بدن و سلامت انسان می باشد، اما در برخی بیماریها مانند فشار خون، بیماریهای سیروز کبدی، قلب، عروق، بیماری های کلیه و در دوران بارداری، در بیماری هایی که موجب ورم در بیمار می شود لازم است مقدار مصرف سدیم یا به اصطلاح نمک را محدود کرد.

چه مقدار نمک باید مصرف نمود

تحقیقات پزشکی در سال های اخیر نشان داده اند که افراد عادی که کار بدنی سنگین ندارند و زیاد عرق نمی کنند اگر هنگام پخت و مصرف غذا به طور کلی نمک طعام مصرف نکنند، در صورتی که از انواع مواد خوراکی استفاده نمایند سدیم دریافتی آنها کافی خواهد بود. ولی افرادی که به علت شغل، زندگی در محیط گرم، ورزش و سایر شرایط زیاد عرق می کنند لازم است مقداری نمک طعام به غذای خود اضافه کنند، بیمارانی که مبتلا به اسهال و

استفراغ می شوند نیز لازم است مقداری نمک طعام مصرف نمایند. ما در شرایط معمولی هنگام پخت غذا مقداری نمک طعام به غذاهای خود اضافه می کنیم که بر حسب عادت مقدار آن در خانواده های مختلف متفاوت است. در صورتی که لازم باشد بیماری در مصرف نمک (سدیم) پرهیز نماید، پزشک معالج به او این موضوع مهم را خواهد گفت، گاهی لازم است پرهیز از نمک بسیار شدید باشد و گاهی به بیمار توصیه می شود که در مصرف افراط نکند و بلکه رعایت حد اعتدال را بنماید، برای راهنمایی بیماران می توان رژیم های را از نظر میزان نمک سدیم به سه دسته تقسیم نمود. برای سهولت انتخاب مواد خوراکی در رژیم غذایی بی نمک مواد خوراکی را می توان بر حسب میزان سدیم دسته بندی کرد نمونه ای از این دسته بندی را می توان در جدول شماره (۷) مشاهده نمود.

رژیم غذایی کم نمک خفیف (۲۵۰۰ تا ۴۵۰۰ میلی گرم سدیم) در این رژیم غذایی می توان از انواع غذا و مواد خوراکی حیوانی و گیاهی تازه استفاده نمود و هنگام پخت غذا را می توان مقدار کمی نمک طعام (در حد * تا * معمول) استفاده کرد.

ولی باید از غذاهای شور و تهیه شده در خارج از منزل و غذاهای کارخانه ای مانند سوسیس، کالباس، خیار شور، چیپس، انواع کنسروهای ماهی، گوشت، نخود فرنگی، لوبیا سبز، پنیر، انواع رب های کارخانه ای و سایر مواد معرفی شده در ستون (۱) شماره ۷ پرهیز نمود البته اگر این مواد در منزل تهیه شود و در هنگام تهیه آنها از نمک طعام مختصری استفاده شود مصرف آنها اشکالی ندارد. در این رژیم غذایی از انواع نان های معمولی که در تهیه آنها در حد متعارف نمک استفاده شده باشد می توان مصرف نمود. این رژیم غذایی برای مبتلایان به بیماریهای خفیف کلیه، قلب و عروق و مبتلایان به فشار خون خفیف توصیه می شود.

رژیم غذایی کم نمک متوسط (۱۰۰۰ تا ۲۵۰۰ میلی گرم سدیم) : در این رژیم غذایی می توان از انواع غذاها و مواد خوراکی و میوه استفاده نمود. مصرف گوشت مرغ، ماهی، جگر گوسفند و شیر (مواد معرفی شده در ستون ۳ جدول) در حد معمول آزاد است ولی لازم است از گوشت های گاو، گوسفند، گوساله، تخم مرغ و جگر گاو پرهیز شود. همچنین استفاده از نمک طعام در تهیه غذاها و استفاده از نمکدان هنگام صرف غذا و مصرف غذاهای تهیه شده در خارج از منزل و غذاهای کارخانه ای و نان با نمک ممنوع است. این رژیم غذایی برای مبتلایان به فشار خون، بیماریهای کلیوی، قلب و عروق و مادران باردار که مبتلا به ورم شدید هستند و در سایر بیماریهایی که ایجاد ورم می نماید توصیه می شود.

رژیم غذایی کم نمک شدید یا سخت (۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم) در این رژیم غذایی مصرف غذاها و مواد خوراکی گیاهی (ستون ۴ جدول) مجاز می باشد. مصرف مقادیر کمی گوشت مرغ، ماهی و شیر (مواد ستون ۳ جدول) مجاز است. برخی از سبزیها مانند کرفس، کلم، اسفناج و کنگر نسبت به سایر سبزیها مقدار بیشتری سدیم دارند. مصرف این سبزیها نیز فقط در حد اعتدال آزاد است. نان مصرفی باید از نوع بی نمک باشد. از



مصرف تخم مرغ، گوشت های قرمز، غذاهای کارخانه ای باید پرهیز نمود. مصرف نمک طعام هنگام پخت غذا و استفاده از نمکدان هنگام صرف غذا مجاز نمی باشد. این رژیم غذایی برای بیماران مبتلا و بیماریهای حاد قلبی عروقی، کلیوی، و بیماریهای که با ورم زیاد همراه است توصیه می شود.

استفاده از نمکدان در موقع صرف غذا

برخی از افراد عادت دارند که قبل از شروع به خوردن غذا، به وسیله نمکدان مقداری نمک بر روی غذای خود می پاشند بدون اینکه غذای خود را از نظر میزان نمک امتحان کرده باشند، این افراد به طور کلی به غذاهای شور عادت کرده اند، توصیه ما این است که تا حد امکان از این عمل خودداری نمایند و افرادی که لازم است رژیم غذایی کم نمک داشته باشند به کلی باید از به کار بردن نمکدان هنگام صرف غذا خودداری نمایند زیرا در استفاده از نمکدان هیچگونه کنترلی در میزان مصرف سدیم وجود ندارد.

د کتر آمی نیا

<http://vista.ir/?view=article&id=208929>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی پر چربی و کم خطر

کشاورزان فرانسوی و روستائیان ایتالیایی و یونانی اگر چه از رژیم غذایی پرچربی استفاده می کنند اما شیوع بیماری های قلبی در میان آنان بسیار کم است. احتمال دارد مصرف کم شراب و یا مصرف روغن زیتون موجب حفاظت افراد روستایی در مقابل حملات قلبی گردد. شیوع کم بیماریهای قلبی در کشاورزان یونانی و ایتالیایی بخاطر مصرف بالای روغن زیتون- که حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب تک غیر اشباعی می باشد است. اما این کشاورزان اغلب مقادیر زیادی سبزیجات و میوه جات که حاوی فولیک اسید و پیریدوکسین میباشد را مصرف می نمایند.



مصرف مقادیر کم این ویتامین ها به سبب افزایش سطح هموسیستئین خون و تجمع آن در جریان خون و مسدود کردن شریان های خونی موجب افزایش ریسک بروز حملات قلبی می گردد. میوه جات و سبزیجات بیشتر از روغن زیتون و شراب حاوی مواد شیمیایی هستند که موجب محافظت در مقابل بروز حملات قلبی میشود. فلفل حاوی کاپسائین (capsaicin)، مرکبات حاوی کامارین (coumarins)، توت و فلفل و هویج و گوجه فرنگی حاوی فلاوینوئید (flavonoids)، گوجه و اکثر میوه ها حاوی لیکوپن (lycopenes)، سیر و پیاز حاوی اس-آلی سیستئین (S-allylcysteine)، شیرین بیان حاوی تری ترپنئوئید (triterpenoids)، جو و گندم حاوی لیگنین (lignins)، کلم حاوی اندول (indoles) و ایز تیو سیانات (isothiocyanates) و لوبیا و نخود فرنگی و عدس حاوی جنیستئین (genistein) می باشند. تحقیقات بسیاری نشان داده است که این مواد در محافظت افراد در مقابل ابتلا به بیماری های قلبی نقش مهمی را ایفا مینمایند. به عبارت دیگر مصرف زیاد میوه جات و غلات کامل و حبوبات نسبت به محدود سازی دریافت چربی نقش مهمتری را در مقابله با ریسک ابتلا به بیماری ها و حملات قلبی ایفا خواهد نمود.

• کلسترول بالا باعث کاهش تستوسترون میشود

فشار خون بالا میتواند منجر به کاهش سطح تستوسترون و کاهش فعالیت جنسی در مردان گردد. سطح بالای کلسترول در خون و همچنین بالا بودن فشارخون باعث باعث سفتی رگها و در نتیجه عدم جریان مناسب و کافی خون در بیضه ها و نتیجتاً آسیب به این عضو از بدن و کاهش ترشح تستوسترون گردد. حملات و ناراحتی های قلبی و آترواسکلروزیس بیماریهایی است که این افراد را تهدید می کند. چون کاهش سطح تستوسترون معمولاً در افراد مسن مشاهده می شود لذا افرادی که دچار کاهش در سطح ترشح این هورمون میشوند باید تحت درمان و مراقبت رژیم غذایی قرار بگیرند.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6737>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم غذایی پشتکار می خواهد

شاید شما هم از زمره افراد چاقی باشید که بارها رژیمهای مختلف درمانی را امتحان ولی در حین دوره رژیم لاغری از ادامه آن صرف نظر کردهاید. بسیاری هم پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه، دوباره شروع به پرخوری کرده و به وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن می رسند. این مسأله باعث سرخوردگی می شود و معمولاً تمایل به ادامه رعایت رژیم غذایی یا شروع مجدد آن از بین می رود. در مطلب زیر به بررسی علل شکست در رژیمهای غذایی مختلف پرداخته می شود.

• انگیزه رسیدن به وضعیت سلامت جسمی و تناسب اندام

اولین و مهمترین انگیزه لازم برای رعایت یک رژیم غذایی علمی و خوب این است که شما هدف خود را از کاهش وزن دقیقاً مشخص و همیشه در طول دوره رژیم غذایی به آن فکر کنید. چاقی منشأ بسیاری از بیماریهاست. امروزه در هر مجله و کتاب و یا سایت اینترنتی که مطالعه می کنید، به طور حتم در خصوص مضرات چاقی مطالب بسیاری را مشاهده می کنید.

اگر ما می خواهیم از رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن استفاده کنیم، باید بدانیم که از منشأ بسیاری از بیماریها پیشگیری می کنیم. در نظر گرفتن این موارد می تواند انگیزه کافی برای رعایت رژیم غذایی برای رسیدن به یک وزن مناسب همراه با تناسب اندام را در شخص ایجاد کند.

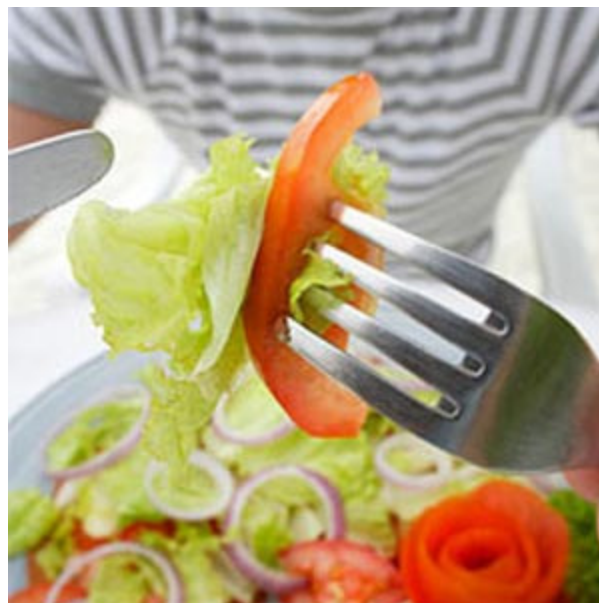
• تعجیل در کم کردن وزن

بسیاری از بیماران چاق که برای کاهش وزن مراجعه می کنند، اولین خواسته شان این است که سریعاً وزن کم کنند.

تبلیغات وسیعی هم در این زمینه صورت گرفته است و این باعث شده تا بیماران از مسیر اصلی خود منحرف شوند.

اما باید گفت صرفاً «نخوردن» باعث تحقق آمال و آرزوها نخواهد بود، بلکه فرد باید خود را تغییر دهد یعنی عادات غلط غذایی و فعالیت های خود را عوض کند و این ترک عادت مستلزم گذر زمان مناسبی است.

مطمئن باشید اگر در رفتارهای تغذیه ای خود تغییری ندهید، نمی توانید وزن خود را کم کنید.



تعیین در کم کردن وزن عوارض بسیاری از جمله سرگیجه، سردرد، عصبانیت و موارد دیگر را به دنبال خواهد داشت. معده یک بافت عضلانی است و مثل همه عضلات دیگر بدن در صورت کار زیاد بزرگتر می‌شود. باید سعی کنید با رعایت رژیم غذایی مناسب و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه‌ای برای یک دوه زمانی کاملاً مشخص کار کمتری از معده خود بکشید و حجم معده خود را کوچک کنید. نقطه آرمانی شما جایی است که روزی برسد که نه اینکه غذایی را «نخواهید» بخورید، بلکه اصلاً «نتوانید» آن را مصرف کنید.

• رعایت رژیم‌های لاغری غیراستاندارد

امروزه کتابهای مختلفی در زمینه رژیم‌های لاغری نوشته شده است. در این کتابها روش‌های آب‌درمانی، رژیم‌های گیاهخواری، رژیم‌های میوه‌خواری، رژیم بستنی و هزاران مورد دیگر توصیه شده است. علم تغذیه رژیم‌های تک‌خواری را نفی می‌کند و پیشنهادش این است که رژیم غذایی مفید و مؤثر رژیمی است که از هر پنج گروه مواد غذایی تشکیل شده باشد، یعنی در ترکیبات آن پروتئین، کربوهیدرات (قند و شیرینی)، چربی، ویتامین‌ها و املاح به طور مشخص و دقیق لحاظ شده باشد.

گروه‌های غذایی مختلف حاوی مواد مورد نیاز برای بدن است که مکمل هم هستند، همه چیز در یک نوع ماده غذایی وجود ندارد، بنابراین رعایت نکردن رژیم صحیح غذایی سبب کمبودهای جبران‌ناپذیری می‌شود که ممکن است عوارض مهلکی را به دنبال داشته باشد. افرادی که از رژیم‌های گیاه‌خواری استفاده می‌کنند باید بدانند که آهن موجود در گیاهانی مثل اسفناج کمتر از آهن موجود در منابع حیوانی مثل گوشت جذب می‌شود. بنابراین کمبودهای ناشی از رژیم‌های گیاه‌خواری مثل کمبود آهن عوارض خطرناکی چون کم‌خونی، ریزش مو و موارد دیگری را که مربوط به آهن بدن است، به دنبال خواهد داشت که همین مسأله خود باعث ترس از رژیم به خاطر عوارض بد آن و بالاخره شکست در برنامه‌های مذکور می‌شود.

• نداشتن پشتکار در رعایت رژیم لاغری

بسیاری از افراد چاق هستند که برای کاهش وزن به متخصص تغذیه مراجعه و رژیم غذایی دریافت می‌کنند. این گروه در ابتدا انتظار دارند که رژیم ارائه شده معجزه‌ای ایجاد و بتواند به راحتی وزن آنها را کم کند. ولی این افراد یک یا دو سال بعد و با وزنی بیشتر از وزن اولیه مراجعه و اظهار می‌دارند می‌خواهند دوباره شروع کنند.

آنها کسانی هستند که یک یا چند سال، یک وعده غذایی را با خیال راحت نخورده‌اند چرا که دائماً این احساس را داشته‌اند که در رژیم هستند و یا اینکه غذای کمتری خورده‌اند. ولی از تنقلات نتوانسته‌اند چشم‌پوشانند.

در صورتی که با رعایت رژیم غذایی مناسب می‌توانستند در عرض چند ماه به وزن ایده‌آل خود برسند و بعد از آن با خیالی راحت‌تر غذا بخورند و فقط در فکر ثابت نگه داشتن وزنشان باشند.

توصیه می‌شود سعی کنید تمامی عمر خود را صرف رژیم گرفتن نکنید و خود را دائماً عذاب ندهید. یک بار با جدیت و پشتکار فراوان شروع کرده، ادامه داده و به قول معروف تمامش کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=124834>



رژیم غذایی پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی طی گزارشی که به دست دانشمندانی از کشورهای مختلف جهان تهیه شده، اعلام





کرده است که مصرف مواد غذایی فرآوری شده عامل اصلی افزایش شدید میزان چاقی و بیماریهای مزمن در جهان است و از مردم جهان خواسته است بشدت از مصرف این نوع مواد غذایی که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده ، قند و نمک هستند بکاهد. بنا براین گزارش ، افزایش مصرف میوه وسبزیجات و تحرک جسمی بیشتر ، بهترین راه در امان ماندن ازبیماریهای مزمن است . دانشمندان رهنمودهای تازه ای برای تغذیه سالمتر پیشنهاد کرده اند که قرار است سازمان بهداشت جهانی این رهنمودها را به عنوان بخشی از استراتژی جهانی خود در کاهش بیماریهای قلبی ، سرطان ، دیابت ، چاقی مفرط ، پوکی استخوان و بیماریهای دندان به کار گیرد. این گروه ازدانشمندان مردم جهان را ترغیب میکنند به رژیم غذایی متعادل و سالم روی آورند و ازمصرف نمک ، قند و چربی اشباع شده بکاهند. چربی اشباع شده عمدتاً به روغنهایی گفته می شود که منشأ حیوانی دارند و زیاده روی در مصرف آنها باعث افزایش کلسترول خون می شود. دانشمندان همچنین هشدار می دهند که بیماریهای مزمن تنها ناشی از زیاده روی درخوردن نیست ، بلکه می تواند ناشی از زیاده روی در مصرف غذاهای ناسالم باشد. آنها تغییر در سبک زندگی مردم را عاملی می دانند که باعث شده است اعضای خانواده ها فرصت کمتری برای نشستن سربك سفره پیدا کنند و کودکان به جای بازی در فضای آزاد به تماشای تلویزیون و بازیهای رایانه ای بنشینند. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی ، این معضلات بویژه میان مردمی که در شهرها زندگی می کنند شدیدتر است؛ شهرنشینان بیش از سایر مردم در معرض غذاهای " پر انرژی " اند وتحرک جسمانی کمتری دارند.

تغذیه سالم

تغذیه سالمی که سازمان جهانی بهداشت در گزارش خود توصیه کرده چنین ویژگیهایی دارد.

کربوهیدراتها (عمدتاً نشاسته و قند طبیعی) باید ۵۵ تا ۵۷ درصد رژیم غذایی را تشکیل دهد.

قند تغلیظ شده (مانند شیرینیها) باید کمتر از ده درصد را تشکیل دهد.

رژیم غذایی روزانه باید شامل ده تا پانزده درصد مواد پروتئینی باشد.

چربی باید به پانزده تا سی درصد محدود بماند و سهم چربی اشباع شده باید زیر ده درصد کل رژیم غذایی باشد.

نمک باید به کمتر از پنج گرم در روز محدود بماند.

میزان مصرف سبزیجات و میوه ها باید روزانه حدود چهار صد گرم باشد.

دانشمندان همچنین نتیجه گیری کرده اند که افزایش فعالیت جسمانی برای سلامتی لازم است .

این گزارش اشاره می کند که مردم باید روزانه حداقل يك ساعت فعالیت جسمانی داشته باشند.

يك میلیارد آدم چاق

به گزارش سازمان بهداشت جهانی ، هم اکنون بیش از يك میلیارد نفر در سراسر جهان اضافه وزن دارند که از آن میان سیصد میلیون نفر بنابر معیارهای پزشکی دچار چاقی مفرطند.

در بریتانیا ، شما مردانی که چاق محسوب می شوند از هشت درصد در دهه هشتاد به هفده درصد در حال حاضر افزایش یافته است و شمار زنان چاق از نه درصد به بیست و يك درصد رسیده است .

این وضعیت در میان کودکان نیز قابل مشاهده است و در بریتانیا يك پنجم کودکان اضافه وزن دارند. تیم لنگ ، استاد برنامه غذایی دانشگاه " شهر " لندن که توصیه های مندرج در گزارش سازمان جهانی را تایید می کند می گوید : " احتمالاً سریعترین راه کاهش میزان سکنه های قلبی در بریتانیا، به نصف کاهش دادن مقدار نمکی است که به مواد غذایی فرآوری شده افزوده می شود." او می افزاید: " لازم است مهارتهای اولیه پخت و پز به عموم مردم آموزش داده شود تا بتوانند میوه های تازه وسبزیجات را به خوراکیهای دلخواه خود تبدیل کنند."

<http://world-news.org> نقل از سایت

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=204338>

رژیم غذایی تلویزیونی

بر اساس یافته‌های این مقاله، به ازای هر ساعت تماشای تلویزیون، ۱۶۷ کیلوکالری اضافی در عرض یک روز به مصرف کودکان می‌رسد که بیشتر این کالها را هله هولهایی چون نوشیدنی‌های گازدار، چیپس، بیسکویت، شکلات، همبرگر و... تشکیل می‌دهد. بر اساس این مقاله، تماشای تلویزیون نسبت معکوسی با مصرف میوه و سبزیجات دارد. چکیده:

افزایش میزان تبلیغات تلویزیونی در حوزه مواد غذایی و عمدتاً هله هوله‌ها، نه تنها به چاقی نسل جدید کودکان و نوجوانان دامن زده است بلکه بر پایه مطالعات متعدد، نسبت مستقیمی با شیوع رفتارهای مجرمانه، غیراجتماعی و پرخاشگرانه آنها دارد. افزایش مصرف این گونه مواد غذایی، نه تنها تأمین کننده نیازهای روزانه غذایی کودکان نمی‌باشد، بلکه تأثیرات جسمی و ذهنی متعددی هم بر آنها وارد می‌کند.

این نظر که مردم خشونت را که در تلویزیون مشاهده می‌کنند، در عالم بیرون تقلید می‌کنند، موضوعی است که سالیان سال به موضوع بحث جرم‌شناسان تبدیل شده است.

در صورتی که بپذیریم، خشونت محصول این جعبه جادویی است، باید بگوییم که بخشی از آن نه محصول برنامه‌های آن، که بیشتر در نتیجه تصاویری است که در قالب تبلیغات در خلال این برنامه‌ها پخش می‌شود.



اجازه دهید مبنای این بحث عجیب را بر پایه مقاله‌ای که در آخرین شماره نشریه «پزشکی کودکان و بزرگسالان» منتشر شد، آغاز نماییم. در این مقاله می‌خوانیم که بر اساس شواهدی تجربی، کودکانی که زمان بیشتری صرف تماشای تلویزیون می‌کنند، به خوردن محصولات خوراکی بیشتر هنگام تماشای برنامه‌ها، روی می‌آورند.

بر اساس یافته‌های این مقاله، به ازای هر ساعت تماشای تلویزیون، ۱۶۷ کیلوکالری اضافی در عرض یک روز به مصرف کودکان می‌رسد که بیشتر این کالها را هله هولهایی چون نوشیدنی‌های گازدار، چیپس، بیسکویت، شکلات، همبرگر و... تشکیل می‌دهد. بر اساس این مقاله، تماشای تلویزیون نسبت معکوسی با مصرف میوه و سبزیجات دارد.

امروزه کمتر شاهد طرح بحث‌های جدی درباره تأثیر تلویزیون بر نحوه غذا خوردن و رژیم غذایی هستیم. بررسی یکی از نهادهای دولتی در آوریل ۲۰۰۶ نشان داد که در طی ده سال گذشته، میزان چاقی در دبیرستانی‌ها دو برابر شده است. هم اکنون ۲۷٪ دختران و ۲۴٪ پسران ۱۱ تا ۱۵ ساله به مشکل چاقی گرفتارند که همین آمار بیانگر آن است که این افراد در معرض ابتلای بیشتر به رژیم غذایی چه بر سر قوای فکری آنها می‌آورد.

هم اکنون مطالعات متعددی بیانگر آن است که میزان آسیب‌های مغزی این محصولات، همپای آسیب‌های قلبی و تأثیرات آنها بر لوزالمعده این

کودکان است. همچنین امروزه شواهد متعددی مبنی بر ارتباط بین نوع و نحوه غذا خوردن کودکان و نوجوانان، با خشونت و رفتارهای غیراجتماعی آنها وجود دارد.

شاید بتوان جالب‌ترین و برجسته‌ترین نتایج این پدیده را در گزارش نشریه پزشکی «تغذیه و محیط زیست» در سال ۱۹۹۷ یافت. در این مطالعه، محققین به بررسی تبهکاران ۱۳ تا ۱۷ ساله در یکی از زندان‌های آمریکا پرداختند. نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که بسیاری از پسرچه‌ها با کمبود برخی مواد غذایی خاص روبرو بوده‌اند. به طور متوسط، آنها تنها ۶۳٪ آهن، ۶۴٪ منیزیم، ۳۹٪ روی و ۳۹٪ ویتامین B۱۲ مورد نیاز خود را مصرف کرده بودند.

آنها سپس به مشاوره با زندانیان درباره نحوه بهبود رژیم غذایی‌شان پرداختند. نتایج این مشاوره حکایت از آن داشت که میزان جرم در گروه شاهد ۵۶٪ و در گروه آزمایشی ۸۰٪ کاهش داشته است. همچنین مشخص شد که زندانیان گروه شاهد که از بهبود رژیم غذایی خود امتناع ورزیدند، هیچ کاهش‌ی در میزان جرایم‌شان مشاهده نشد.

مقاله مشابه دیگری در سال ۲۰۰۲ در نشریه روانپزشکی بریتانیا منتشر شد که بیانگر آن بود که زندانیان جوانی که ویتامین‌های مکمل، مواد معدنی و اسیدهای چرب مصرف می‌کنند، با کاهش ۲۶ درصدی جرایم روبرو هستند.

تحقیقی دیگر در فنلاند نشان داد که ۶۸٪ مجرمین مورد آزمایش، از نوعی ناهنجاری گلوکزی که نتیجه مصرف بیش از حد شکر، کربوهیدرات‌ها و محرک‌هایی چون قهوه است، رنج می‌برند.

به راستی رابطه بین رژیم غذایی و رفتارهای مجرمانه، چرا باید تا این حد شگفت‌آور باشد؟ مثلاً در نتیجه مصرف زیاد شکر، عملکرد مغز که بستگی به فرایندهای زیستی شیمیایی و وابسته به مواد خاص چون اسیدهای چرب و به ویژه امگا ۳، روی، منیزیم، آهن، ویتامین B و... دارد، با اختلال مواجه می‌شود.

اساساً هرچه که به حجم مصرف هله هوله‌ها افزوده شود، جای کمتری برای استفاده از غذاهای حاوی مواد شیمیایی که مورد نیاز مغز می‌باشد، باقی می‌ماند.

از این روست که میتوان ادعا نمود، فعالیت مبلغان عرصه مواد غذایی، نتیجه‌ای جز کاهش دریافت مواد مغذی مورد نیاز ما ندارد.

هاروی در کتاب خود با عنوان «ما خواهان غذاهای واقعی هستیم» می‌نویسد که کشاورزی صنعتی به واسطه وابستگی‌اش به کودهای شیمیایی، به شدت با کاهش میزان مواد معدنی و همچنین شیر و گوشت همراه شده است.

البته این تحقیقات بدین معنا نیست که رژیم غذایی نامطلوب، تنها عامل جرم و رفتارهای غیراجتماعی است، اما بی‌شک می‌تواند بیانگر این مطلب باشد که هر دولتی باید برای مقابله با این مسأله به مبارزه با این تبلیغات برخیزد. با وجود این تحقیقات، ما شاهدیم که مثلاً شبکه آفلام در خصوص کنترل مصرف هله هوله‌ها در بریتانیا، اقدام به برگزاری ۲۹ جلسه با تولید کنندگان و مبلغان این صنعت نمود و تنها ۴ جلسه به گروه‌های مصرف کننده و کارشناسان بهداشتی اختصاص داد.

نتیجه این جلسات هم که بعدها منتشر شد آن بود که لزومی به برخورد با تبلیغات برای کودکان بالای ۹ سال وجود ندارد!

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=280598>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم غذایی در بیماران قلبی

بیماری کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژیونی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می‌کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می‌شود، تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی یا پلاک‌ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌ها می‌باشد. این رسوب‌ها سبب محدود کردن عبور خون می‌شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ‌ها (آترواسکلروز) می‌نامند.

در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ‌ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل يك سرخرگ خون‌رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می‌شود. روش‌های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم‌چربی، کاهش وزن اضافی و ترك سیگار می‌باشد. به برخی افراد نیز جهت کاهش کلسترول خون، دارو داده می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت يك رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

● چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین‌های گروه ب خصوصاً اسید فولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که اسید فولیکی که بطور طبیعی در مواد غذایی یافت می‌شود، می‌تواند سبب کاهش ماده‌ای در خون به نام هموسیستئین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند. دانشمندان بر این باور هستند که این ماده مستقیماً به دیواره رگ‌ها آسیب می‌رساند و سبب تشکیل رسوب‌های چربی می‌شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ مرتبط با بیماری‌های قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می‌شود.

در جوامعی که مصرف کننده مقادیر فراوانی از ماهی‌های روغنی هستند، مشاهده شده است که شیوع بیماری‌های کرونر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار خیلی کمی ماهی مصرف می‌کنند. ماهی‌های روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی‌ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا، و اوزون‌برون دارای اسیدهای چرب مفید می‌باشند. دانشمندان معتقد هستند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی‌های مضر خون می‌شوند.

مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می‌شود.

جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می‌کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون، به خصوص ال دی ال (کلسترول بد)، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین است. مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهش ال دی ال کمک می‌کند.

روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام موفا هستند که به کاهش سطح ال دی ال کمک می‌کنند. میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان‌زا به دیواره سرخرگ‌ها می‌شوند.

مصرف حداقل روزانه ۳ واحد از این غذاها توصیه می‌شود. سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزی‌ها به عنوان يك واحد محسوب می‌شود که معادل يك عدد میوه متوسط یا يك لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است.



• از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

گوشت و فرآورده‌های آن، لبنیات پرچربی و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال در خون می‌شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آنها سبب افزایش سطح ال دی ال می‌شود.

انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می‌باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

▪ چند نکته:

به سیگاری‌ها توصیه می‌شود که به ترک سیگار مبادرت ورزند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می‌شود. با مصرف سیگار توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می‌یابد. عوامل سرطان‌زای دود سیگار به دیواره سرخرگ‌ها آسیب می‌رسانند. استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است. استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول می‌شود

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=228809>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم غذایی در بیماریهای کیسه صفرا و بعد از عمل جراحی کیسه صفرا

کار کیسه صفرا در انسان انباشتن و تغلیظ صفرا است تا به هضم چربی کمک نماید.

وقتی که چربی وارد اثنی عشر می شود باعث تحریک و ترشح هورمون Cholecystokinin توسط مخاط روده می شود. هورمون مذکور از راه خون وارد کیسه صفرا شده و باعث انقباض آن می شود که در نتیجه صفرا غلیظ شده وارد مجرای کلدوک و بعد به روده کوچک وارد می شود که وجود آن برای امولسیفیکاسیون (ذره - ذره شدن) (Emulsification) چربی های مورد نیاز است. قطع شدن جریان صفرا که بیماریهای کیسه صفرا به وجود می آید می تواند باعث اختلال هضم چربی ها شود .

در حدود ۵ تا ۱۰ درصد از افراد بالغ دچار بیماریهای کیسه صفرا می شوند التهاب و عفونت کیسه صفرا را کولسیستیت (Cholecystitis) و به وجود آمدن سنگ کیسه صفرا کوله لیتیاژ (Cholelithiasis) می نامند تشکیل سنگ کیسه صفرا وقتی رخ می دهد که کلسترول ، رنگ دانه های صفراوی ، املاح صفراوی، کلسیم و مواد دیگر در کیسه صفرا رسوب می کنند. علت





اصلی تشکیل سنگ کیسه صفرا نامعلوم است. رکود ، عفونت و اختلال متابولیک و یا تغییرات شیمیایی به نظر می رسد نقش داشته باشند. نشانه ها و علائم بالینی (Symptoms) در بیماریهای کیسه صفرا : درصد بالایی از ناراحتی های کیسه صفرا بدون علامت و (Silent) خاموش

هستند.

در زمانی که عفونت و یا مسدود شدن کیسه صفرا توسط سنگ در مجرای (Cystic) (درد های کولیکی شدید در صورت انقباض کیسه صفرا پیش می آید- هضم و جذب غذاهای چرب باعث ناراحت شدن Discomfort) بیمار و اختلال در هضم و جذب Impaired Digestion چربی ها به علت مختل شدن ترشح صفروی به وجود می آید.

در بعضی از بیماران به دلائل نامعلوم تحملشان نسبت به بعضی از سبزیجات (Legumes) – خربزه و میوه هایی مانند توت (Berries) کم می شود.

در کلیه سیستمیت های حاد – شکم درد – نفخ شکم، حالت تهوع، استفراغ و تب نیز می تواند از علائم باشد.

برای رژیم غذایی بیماران کیسه صفرا اصل این است که ناراحتی بیمار را با دادن غذاهای کم چرب به حداقل برسانیم. از لحاظ کالری اکثر بیماران کیسه صفراوی وزن بالاتر از طبیعی داشته و رژیم کم کالری توصیه می شود.

Serles et al در سال ۱۹۷۰ ثابت کردند بیمارانی که کالری بالا از هر نوع غذا بگیرند باعث زیاد شدن ترشح کلسترول در صفرا و تشکیل بیشتر سنگ صفراوی می شوند. با کم کردن غذاهای کم چرب و Carbohydrates می توان بیماران را تا اندازه ای راحت نگه داشت .

• رژیم غذاهای کم چربی برای بیماران کیسه صفراوی

۱- غذاهایی که می توان از آن استفاده کرد، عبارتند از:

شیر کم چربی- قهوه و چای و آب میوه و نان – Cornflakes ، Cereals (برشتوک) پنیر کم چرب- تخم مرغ هفته ای سه عدد چربی های گیاهی و انواع میوه جاتی که بیمار بتواند آنها را تحمل کند. گوشت ها اعم از گوسفند و گوساله و مرغ ویا ماهی ها سرخ شده نباشد و به صورت آب پز یا کباب و یا بریان شده می توان مورد استفاده قرار داد.

سوپ های صاف شده و ادویه جات از قبیل نمک، فلفل، ادویه به حد اعتدال شیرینی جات همه رقم از قبیل مربا- ژله- مارمالات و شکر آزاد است.

سبزیجات از قبیل هویج – سیب زمینی – کلم و غیره همه نوع در صورت تحمل موقعی که بدون اضافه کردن کره و یا خامه آب پز شده باشند.

میوه جات همه نوع در صورت تحمل بیمار می تواند مصرف شود.

۲- غذاهایی که میباید پرهیز شود.

شیر چرب -بستنی که از شیر پر چربی درست شده باشد- کیک ها و شیرینی هایی که خامه و چربی داشته باشند.

تخم مرغ نیم رو و چربی های حیوانی و چربی هایی مانند خامه و سس سالاد .

از گوشت هایی که به صورت کنسرو شده پرچربی و یا گوشت های چرب – سوسیس- کالباس می باید پرهیز شود.

سوپ هایی که با خامه و شیر چرب درست شده اند، شیرینی هایی از قبیل شکلات ها و غیره همچنین در صورتی که بیماران نتوانند ادویه جات را

تحمل نمایند بهتر است پرهیز گردد از میوه جات اوکادو (Avocado) –سیب کال و میوه های توتی (Berries) را ممکن است بیماران تحمل نمایند

به طور کلی باید از غذاهای سرخ شده: آجیل – زیتون- شورها (از قبیل خیار شور) ذرت بوداده و چاشنی ها (Relishes) پرهیز به عمل آورد .

بعد از عمل جراحی کیسه صفرا و بیرون آوردن کیسه صفرا بیماران پس از مدت کوتاهی که از غذاهای کم چربی استفاده نمودند می توانند رژیم غذایی خود را تغییر داده و هر نوع غذایی را آزادانه مصرف نمایند.

ناگفته نماند که ممکن است به بعضی ها غذاهایی از قبیل شیر- سوسیس- کالباس و غیره حساسیت داشته و هضم این غذاهای برایشان مشکل باشد در این صورت بهتر است از خوردن غذاهایی را که نمی توانند تحمل نمایند پرهیز نمایند.

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=229651>

رژیم غذایی در کم خونی فقر آهن

- برای جلوگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن مواد ذیل توصیه میشود:
 - (۱) استفاده از مواد غذایی صحیح و همچنین غنی از آهن مثل انواع گوشت-ها، سبزیهای سبز برگ و حبوبات.
 - (۲) استفاده از مواد غذایی دارای ویتامین ث، انواع سبزیهای تازه، فلفل سبز، گوجه فرنگی، کلم، میوههای تازه بخصوص پرتقال، لیمو و سایر مرکبات همراه با غذا که سبب میشوند آهن بیشتر جذب شود.
 - (۳) عدم استفاده از چای در فاصله ۲ تا ۳ ساعت قبل و بعد از غذا به ویژه غذاهای آهن دار.
 - (۴) درمان آلودگیهای انگلی و محیطی.
 - (۵) خودداری از مصرف نوشابههای شیرین و گازدار.
 - (۶) محدود کردن مصرف غذاهای آماده و صنعتی و استفاده بیشتر از غذاهای تازه.



- رژیم غذایی در فشارخون بالا
چاقی و اضافه وزن مسلماً با فشار خون بالا ارتباط دارد. شیوع این مشکل در افراد جوان دچار اضافه وزن دو برابر و در افراد مسن و چاق ۵۰ درصد بیشتر از افراد دارای وزن طبیعی است. در مردان به ازای هر ۱۰ درصد افزایش وزن،

فشار خون ۶/۶ میلیمتر جیوه بالاتر میرود.

اکثر افراد مبتلا به پرفشاری علائمی ندارند، اما این مشکل میتواند سبب آسیب حاد یا مزمن به بخشهای مختلف بدن شود. در مغز این مشکل به مویرگهای خونی آسیب میرساند، در نتیجه سکته مغزی بروز میکند. در چشمها، پرفشاری سبب آسیب به مویرگهای خونی و بروز اختلال بینایی و در کلیهها نیز سبب نارسایی کلیه میشود. ممکن است علائمی از قبیل سردرد، دردهای قفسه سینه و تنگی نفس نیز بروز کند. مواردی از پرفشاری که در حد مرزی هستند، اغلب بدون درمان باقی میمانند. درمان غیردارویی شامل: کاهش نمک در رژیم غذایی، ترک سیگار، انجام ورزش منظم و استفاده از روشهای شل کردن عضلات است. داروهای ضدفشار خون نیز ممکن است تجویز شوند.

- چه غذاهایی مفید هستند؟

عموماً اعتقاد پزشکان بر این است که افراد دچار پرفشاری، نیاز به کاهش دریافت سدیم دارند. پتاسیم و کلسیم اضافی نیز میتواند به کاهش فشارخون کمک کند.

موز، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور و آلو میوههایی سرشار از پتاسیم هستند و سیبزمینی، سیر، براکلی، کدو سبز، قارچ و گوجه فرنگی و سبزیها سرشار از پتاسیم هستند. حبوبات نیز از این نظر غنیاند.

میوهها و سبزیها دارای مقدار کم سدیم هستند و باید به وفور مصرف شوند. در مطالعات مقایسه‌ای میان گیاه خواران با افراد غیرگیاهخوار، مشاهده شده است که متوسط فشارخون گیاه خواران کمتر است. یکی از علل این تفاوت را دریافت بیشتر پتاسیم در گیاه خواران دانسته‌اند.

مرکبات، توتها و سبزیهای دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند. دریافت کم این ویتامین با پرفشاری ارتباط دارد. مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشارخون میشود.

گوشت و مرغ طبخ شده بدون نمک برای افراد دچار پرفشاری توصیه میشود. برای معطر کردن گوشت میتوان از سبزیهای معطر، ادویهها و میوهها استفاده کرد. به عنوان مثال برای گوشت گوسفند از مرزنگوش و مریم گلی، برای مرغ از شوید و ترخون و برای جگر از پرتقال میتوان استفاده کرد. ماهی تازه، منجمد یا کنسرو شده بدون آب نمک خوب هستند. میتوان ماهی را با برگ بو، شوید، فلفل قرمز و سیاه، ادویهها، مرکبات، سسهای خانگی بدون نمک و سایر سبزیها معطر کرد. ماهیهای حاوی اسیدهای چرب مفید از قبیل حلوا، قزلآلا و قباد چندین بار در هفته توصیه میشوند. سبزیهای ریشهای مثل سیب زمینی، همچنین برنج، ماکارونی، رشتهها و حلیم بدون نمک و همچنین مواد نشاستهای دارای سدیم کم هستند و میتوان به عنوان پایهای برای وعده غذایی از آنها استفاده کرد.

دانه کنجد و سبزیهای برگ سبز، منابع کم سدیم و تامین کننده کلسیم هستند.

سیر نیز به کاهش فشارخون کمک میکند.

• از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

از سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآوردههای گوشتی به علت دارا بودن مقادیر بالای سدیم باید پرهیز کرد. سبزیهای کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور نیز نباید مصرف شوند.

ماهی دودی یا کنسرو شده و تن ماهی سرشار از سدیم هستند.

سسها، سوپها، قرصهای گوشت، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده مصرف میتوانند سبب تشدید بیماری شود.

مصرف الکل با فشار بالا ارتباط داشته و میتواند سبب تشدید بیماری شود.

در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد بهتر است از روغن زیتون، سویا و کانولا استفاده کرد.

مواد حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابههای کولا و شکلات، سبب افزایش فشارخون میشوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.

• چند نکته :

- کاهش وزن و حفظ وزن طبیعی از ارکان اساسی هر برنامه طراحی شده جهت مقابله با پرفشاری هستند.
- نیاز روزانه یک فرد بزرگسال به نمک یک دهم قاشق چایخوری است. مقادیر بیشتر نمک فقط در شرایط آب و هوایی گرم و یا در طول شیردهی لازم است. در این موارد یک قاشق چایخوری نمک کافی خواهد بود.
- برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه میشود.
- مصرف سیگار سبب تشدید پرفشاری شده بنابراین توصیه به ترک سیگار میشود.

منبع : پزشک آن لاین

<http://vista.ir/?view=article&id=284755>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم غذایی درکلیسترو ل بالا

خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق و بروز حمله قلبی را می‌توان با بوجود آوردن تغییراتی که میزان کلیسترو ل را پایین بیاورد کاهش داد. توجه به این



نکته ضروری است که به ازای هر ۱ درصد کاهش در مقدار کلسترول خون درصد خطر کاهش می‌یابد. برای مثال پایین آوردن کلسترول خون به میزان دو تا پنج درصد می‌تواند خطر حمله قلبی را برای شما سی درصد کاهش دهد. اکثر افراد می‌توانند مقدار کلسترول خون خود را تا میزان مطلوب پایین بیاورند. مقدار کلسترول خون اساساً تحت تأثیر مواد غذایی مصرفی و زمینه ارثی مقدار کلسترول خون می‌باشد. خوردن غذاهایی که چربی‌های اشباع شده زیادی دارند بیش از هر چیز شما را در خطر بالا رفتن کلسترول خون قرار می‌دهند. کاهش کلسترول خون با کاهش دریافت کلسترول و چربی رژیم (مخصوصاً چربی اشباع شده)، افزایش مصرف فیبرهای غذایی محلول



و ثابت نگه‌داشتن وزن در حد ایده‌آل امکان‌پذیر است.

چربی‌های اشباع در گوشتها مخصوصاً در گوشت قرمز مانند گوشت گوسفند و گوساله و لبنیات مانند خامه و کره وجود دارد. بعضی از محصولات قنادی مثل پای‌ها، کیک‌ها و کلوچه‌ها نیز می‌توانند حاوی مقادیر زیادی چربی‌های اشباع شده باشند - همراه با کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده لازم است غذاهای غنی از نشاسته - کربوهیدراتها - را بیشتر مصرف کنیم مثل غلات صبحانه‌ای، سیب‌زمینی آب‌پز یا کبابی، برنج پخته، لوبیا، ماکارونی.

باید به خاطر داشت که اگر شما اضافه وزن دارید و مقدار کلسترول خونتان بالاست کاهش وزن می‌تواند به پایین آوردن کلسترول خون کمک کند. برای کسانی که به درمان پیشرفته تری نیاز دارند درمانهای دارویی مؤثر در دسترس می‌باشد.

سیبوس جو یک منبع غنی از فیبر محلول می‌باشد. نکته‌ای که درباره این ماده مطرح است این است که به نظر می‌رسد این ماده کلسترول ال دی ال که سبب رسوب چربی در سرخرگها می‌شود را کاهش داده، ولی سطح کلسترول محافظت کننده - اچ دی ال - را بالا می‌برد. غذاهای دیگر غنی از فیبر محلول شامل انواع لوبیا، عدس و بعضی از میوه‌ها می‌باشند. از آنجا که تمام این غذاها از دو جنبه کم‌چربی بودن و فیبر بالا مفید هستند، مصرف روزانه آنها مفید است.

چند راهنمایی ساده برای شروع در اینجا آورده شده است. این تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش مقدار کلسترول خون کمک کند.

- مواردی که باید در رژیم غذایی کاهش داد:

به جای غذاهای سرخ شده، از کباب شده استفاده کنید.

چربی‌های اضافی را از خوراکیها و غذاهای گوشتی حذف کنید.

بجای پنیر چرب از انواع کم چربی استفاده کنید.

سعی کنید به جای خامه از ماست کم چربی استفاده کنید.

به جای شیر چرب از شیر پاستوریزه کم‌چربی استفاده کنید.

مصرف شیرینی‌ها، پای‌ها و کلوچه‌ها و کیک‌ها را محدود کنید

از قسمت‌های کم چرب گوشت استفاده کنید و تمام چربی‌های قابل رویت را جدا کنید و از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

- مواردی که باید در برنامه غذایی خود افزایش دهید:

• غذاهای گیاهی: سبزیجات، حبوبات و بقولات مانند انواع لوبیا و عدس و غیره

غذاهای تهیه شده از غلات، غلات صبحانه، ماکارونی، برنج، نان، میوه‌ها

آنچه مسلم است هیچ یک از مواد غذایی به خودی خود مضر نمی‌باشند، بلکه ترکیب غلط آنها در یک رژیم غذایی نامناسب است که مشکل آفرینی می‌کند.

• چه تغییرات دیگری باید انجام گیرد؟

علاوه بر این که یک رژیم خوب می‌تواند نقش مهمی در کاهش بیماری قلبی داشته باشد، موارد دیگری را نیز باید رعایت کرد. پس برای اینکه یک قلب سالم داشته باشید:

- سیگار را ترك كنید.
- وزنتان را در محدوده مطلوب نگه دارید.
- استرس نداشته باشید.
- به طور مرتب ورزش كنید.

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=228723>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی در هوای آلوده

این روزها آلودگی هوا در هر محفلی، از جمع‌های خانوادگی گرفته تا محل کار و تحصیل، بحث روز است با توجه به آماری که در مورد مرگ‌ومیرهای ناشی از آلودگی هوا منتشر می‌شود، نگرانی‌ها هم در این مورد افزایش پیدا می‌کند. این در حالی است که به گفته متخصصان، با مصرف برخی مواد غذایی می‌توان تا حدودی هرچند جزئی با پیامدهای آلودگی بر سلامت انسان مقابله کرد. یکی از مواد غذایی مناسب در مواقع آلودگی هوا، شیر است. تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن شیر به بدن کمک می‌کند تا پیامدهای



ناشی از تنفس سرب را تا اندازه‌ای خنثی کند.

البته ماست هم چنین خاصیتی دارد و مصرف نوع کم‌چرب آن در مورد افراد چاق توصیه می‌شود. علاوه بر این، مصرف میوه‌جات و سبزیجات تازه هم به افزایش ایمنی بدن در مقابل آلودگی هوا کمک می‌کند.

باید توجه داشت به همان اندازه که برخی مواد غذایی محافظ بدن در مقابل آلودگی به شمار می‌آیند، برخی مواد غذایی دیگر بدن را در آلودگی هوا، آسیب‌پذیرتر می‌کنند.

مواد غذایی که به آنها مواد نگهدارنده و اسانس افزوده شده و همچنین فست‌فودها و نوشابه و کنسرو از جمله دشمنان بدن در هوای آلوده محسوب می‌شوند.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=130859>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی دکتر اندرویل

طبق نظر دکتر ویل ، هرچه ما مصرف می کنیم روی سلامت تاثیر زیادی دارد و رژیم غذایی تنها یک جنبه از زندگی ما را تشکیل می دهد، در حالی که سلامت و شادابی روح و جسم ما به عوامل متعددی بستگی دارد. مصرف قرص لاغری یک رویه طبیعی نیست و ممکن است عوارض ناگواری در پی داشته باشد. کاهش وزن تدریجی که مدنظر بیشتر متخصصان تغذیه است ، یک روش کاملا ایمن ، بی خطر و معقول به حساب می آید. باید گفت تغذیه یک علم است و اگر به صورت علمی ، وزن کم کنید، حتما موفق خواهید شد و هیچ گونه جای شکی وجود ندارد. در روش علمی لاغری به نوع غذا و انواع کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها توجه می شود، پس لطفا به هیچ وجه سراغ افراد غیرمتخصص نروید. علم تغذیه می تواند به لاغری شما کمک کند بدون آن که آسیب ببینید. مطمئن باشید. دکتر ویل رژیمی را برای کاهش وزن پیشنهاد می کند که به عنوان رژیم مدیترانه ای هم بتازگی شهرت پیدا کرده است. این رژیم در اسپانیا، جنوب فرانسه ، ایتالیا، یونان و قسمتهایی از خاورمیانه متداول است. در این رژیم ، گوشت قرمز وجود دارد، اما محور اصلی غذا را تشکیل نمی دهد. حالا به رژیم دکتر ویل توجه کنید:

کربوهیدرات ها:

این مواد حدود ۵۰-۶۰ درصد کالری شما را تامین خواهند کرد و تا حد امکان باید از طریق غلات و سبزیها (که کربوهیدرات پیچیده در آنها زیاد است) به بدن برسد. این کربوهیدرات ها، گلوکز (قند) را به آرامش و کم کم وارد جریان خون می کنند و نمی گذارند به طور ناگهانی قند خون افزایش یابد. موادی که حاوی کربوهیدرات های خوب هستند شامل سیب ، لوبیا، جو و نان حاوی غلات است. دکتر ویل معتقد است برنج سفید باید کمتر مصرف و از برنج قهوه ای استفاده شود زیرا می تواند بتدریج گلوکز را به بدن وارد کند.

چربیها:

در این رژیم حدود ۳۰ درصد کالری از چربیها به دست می آید که عمده آن باید از روغنهای تک اشباعی مثل روغن زیتون و غذاهای حاوی اسید امگا-۳ باشد مثل ماهی (سالمون ، ساردین و...)، دانه های روغنی و گردو.

پروتئین:

پروتئین باید حدود ۱۰-۲۰ درصد رژیم غذایی را در بر بگیرد و به جای پروتئین حیوانی از پروتئین گیاهی (مثل حبوبات و سویا) استفاده شود. در ضمن توصیه دکتر ویل بر این است که روزی ۴۰ گرم فیبر مصرف شود و اگر از میوه و سبزیها (بخصوص توت فرنگی ، تمشک ، گیلاس ، توت سیاه و حبوبات) و غلات استفاده کنید براحتی این ۴۰ گرم تامین می شود. در این رژیم ، مصرف شیر ممنوع است و مصرف پنیر و دیگر فرآورده های لبنی باید بسیار کم و محدود باشد. علت آن است که بیشتر افراد، مصرف شیر و لبنیات را تحمل نمی کنند (تحمل نکردن لاکتوز شیر) یا بعضی ها به پروتئین آن حساسیت دارند. در صورتی که تحمل شیر امکانپذیر بود باید از نوع کم چرب آن استفاده شود.

دکتر ویل معتقد است محدود کردن مصرف پروتئین به این دلیل است که کلسیم کمتری از بدن دفع شود. ماهی ها، سبزیهای برگدار، کلم بروکلی ، انواع سبزیهای دریایی و شیر غنی شده با سویا همگی از منابع خوب کلسیم هستند. در این رژیم کربوهیدرات ها یا سبزیهای حاوی آن و غلات به گلوکز تبدیل می شوند که منبع اصلی انرژی بخصوص برای مغز است. متأسفانه بسیاری از کربوهیدرات های ساده و مصنوعی تنها ما را چاق می کنند. تعداد بسیار کمی از این کربوهیدرات های مصنوعی ما را به سمت کتوز می فرستند که در این حالت بدن از ذخایر چربی استفاده می کند تا انرژی خود را تامین کند و اگر طولانی مدت این اتفاق بیفتد بخصوص اگر سطح کلسترول بالا و کلسیم از دست برود برای سلامت بدن بسیار مضر و مخرب است.

بهترین منابع کربوهیدرات ها غلات و سبزیها هستند، زیرا به آرامی گلوکز را وارد خون می کنند. دوم این که چربی ها و روغن ها که منابع فشرده تری از انرژی به حساب می آیند (نسبت به کربوهیدرات ها) باز هم از نظر شیمیایی باید به گلوکز تبدیل شوند تا بدن بتواند از آنها استفاده کند. اگرچه این روزها چربی در ذهن مردم وجهه خوبی ندارد، اما باید بدانید چربی تا حدی برای بدن ضروری است و باید به صورت متعادل دریافت شود. چربی زیاد عامل اصلی بیماری قلبی و سرطان به حساب می آید. اگر چربی کافی نباشد هم مشکلاتی مثل التهاب پوست ، ریزش مو و استعداد ابتلا به عفونت دامنگیر ما خواهد شد. سوم این که ما برای حفظ ساختار بدن و انجام اعمال ترمیمی آن به پروتئین ها نیاز داریم. پروتئین هم در صورت نیاز می تواند به گلوکز تبدیل و به عنوان منبع انرژی استفاده شود. پروتئین ها از ۲۰ نوع اسیدآمینو تشکیل شده اند که ۱۰ تای آنها

باید از طریق رژیم غذایی وارد بدن شوند.

مصرف پروتئین زیاد، بار کاری دستگاه هاضمه را افزایش می دهد و ممکن است به کبد و کلیه ها آسیب برساند. مصرف پروتئین کم و ناکافی باعث سوءتغذیه ، افزایش استعداد ابتلا به عفونت و حتی مرگ زودرس می شود. دکتر ویل ، ورزش را به عنوان جز مهم و اساسی این برنامه در نظر می گیرد و معتقد است ورزش منظم و مرتب باعث مصرف کالری شده و وزن بدن شما را به حالت دلخواه درمی آورد و شما می توانید در طولانی مدت وزن کم و وزن مورد نظر را حفظ کنید.

متخصصان تغذیه ، رژیم دکتر ویل را راهکاری معقول و اصولی برای لاغری می دانند که با حفظ سلامت بدن به کاهش وزن فرد کمک می کند. رژیم دکتر ویل ، رژیمی بر پایه منابع گیاهی است و مصرف منابع حیوانی را بسیار کم توصیه می کند که امروزه همه می دانند چنین رویه ای جزو سالمترین رویه های غذایی است که ابتلا به بیماری قلبی و سرطان را کاهش می دهد و طول عمر فرد افزایش می یابد.

انجمن متخصصان تغذیه امریکا این رژیم را تایید کرده اند و آن را موجب حفظ سلامت بدن می دانند؛ بنابراین با رعایت این رژیم ، شما از نظر جسمی و روحی آسیب نمی بینید. یکی از مشکلات عمده رژیمهای غذایی آن است که بسیاری از افراد بر این باورند رژیم غذایی یعنی محرومیت از خوردن و عذاب روحی کشیدن. به همین دلیل چون فکر می کنند رژیمهای لاغری با عذاب روحی همراه است نمی توانند آن را در مدت لازم حفظ کنند و نتیجه مطلوب نمی گیرند و یا بدتر از همه به سراغ داروهای لاغری می روند تا یک شبه خوش هیکل شوند. پس در رعایت رژیمهای غذایی به نکات زیر توجه کنید:

وعده های غذایی را حذف نکنید:

بسیاری از افراد برای این که دریافت کالری را کم کنند یک وعده غذایی (مثلا صبحانه) را حذف می کنند، اما این اشتباه شایع عواقب بدی به دنبال دارد. روش علمی آن است که تعداد وعده های غذایی زیاد و حجم مواد مصرفی کم باشد و گرنه به عنوان مثال اگر صبحانه نخورید برای ناهار آنقدر گرسنه هستید که چندبرابر گذشته غذا میل می کنید.

گاهی در طی رعایت رژیم غذایی خاص ، فرد به وسیله افکار خود وسوسه می شود؛ مثلا وسوسه می شود فقط همین امروز چیپس بخورد یا یک کیک شکلاتی کوچک آن هم برای یک روز که ضرر ندارد و... لطفا به این افکار شیطانی گوش ندهید. هیچ وقت رژیم خود را قطع نکنید بلکه تا مدت زمان مشخص شده ، ادامه دهید.

از قبل برنامه ریزی کنید:

تمام مواد غذایی لازم را در فهرستی یادداشت و یکبارہ آنها را تهیه کنید تا مجبور نباشید دایم به سوپرمارکت سر بزنید و با دیدن خوراکی های رنگارنگ وسوسه شوید.

آب بنوشید:

وقتی آب می نوشید معده شما پر می شود و غذا کمتر مصرف می کنید ضمن این که آب باعث می شود سلولهای شما فعالیت طبیعی خود را حفظ کنند و سموم و مواد زاید را از سلولهایتان دفع کنند.

به عبارتی ماشین سلولی مدام فعال می ماند و بدن شما را در حالت طبیعی نگه می دارد.

ورزش ، ورزش ، ورزش:

رژیم بدون ورزش مثل آن است که یک ماشین را پر از بنزین کنید، اما اصلا با آن رانندگی نکنید. مسلما سوخت ماشین مصرف نمی شود؛ البته منظور این نیست که با انجام ورزشهای سنگین خودتان را از میان ببرید بلکه به صورت متعادل و مرتب ورزش کنید.

دلیل کاهش وزن را فراموش نکنید:

فهرستی تهیه کنید و دلایل کاهش وزن خود را در آن بنویسید. فهرست را جلوی چشمانتان بگذارید تا هیچ وقت وسوسه نشوید رژیم خود را قطع کنید.

از مواد غذایی مختلف و متنوع استفاده کنید:

هیچ وقت تنها به یک ماده غذایی نچسبید؛ مثلا فقط گریپ فروت یا فقط هندوانه یا فقط گوشت و... ممکن است با این روش بسرعت وزن کم کنید اما پس از مدتی تعادل بدنتان به هم می خورد و بیمار می شوید.

کاهش وزن به زمان احتیاج دارد و یک شبه اتفاق نمی افتد. هدف شما باید کاهش وزن در طول یک هفته باشد، بنابراین به جای این که هر روز

خودتان را وزن کنید هر هفته یکبار این کار را انجام دهید.

وقتی آخر هفته وزن کم کردید خوشحال می شوید و انرژی ادامه برنامه در شما به وجود می آید. هدفتان این نباشد که در طول یک سال فلان مقدار وزن کم کنید. بعضی ها می گویند می خواهم شبیه فلان هنرپیشه یا مانکن شوم یا تا آخر هفته باید ۶ کیلو وزن کم کنم. این تفکرات باعث می شود با فشار زیادی که به خود می آورید بشدت آسیب ببینید یا نتوانید برنامه لاغری را ادامه دهید؛ یعنی نه تنها وزن کم نمی کنید بلکه بیمار و عصبی می شوید. پس لطفا واقع بین باشید.

منبع : پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=204309>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی تأثیر عمده‌ای بر سلامت دارد و قادر است احتمال پیدایش بسیاری از بیماری‌ها را تحت تأثیر قرار دهد؛ برای مثال رژیم غذایی پرچربی، خطر پیدایش بیماری‌های قلبی را می‌افزاید. رژیم غذایی در تنظیم وزن هم اهمیت اساسی دارد. برای متعادل بودن رژیم غذایی لازم است مقادیر مناسبی از هیدرات‌های کربن، چربی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی در آن وجود داشته باشند. غذاهای پرسلولز (فیبر) و به میزان فراوان بخورید اما مصرف غذاهای پرچربی یا شیرین را محدود کنید و از مصرف مقادیر زیاد نمک، و کافئین پرهیز کنید. از مصرف الکل نیز پرهیز کنید. علاوه بر همه اینها، مصرف آب برای زندگی حیاتی است و باید روزانه ۸ لیوان (۲ لیتر) آب



بنوشید.

• گروه‌های غذایی

این نمودار دایره ای نشان دهنده ۵ گروه غذایی اصلی و نسبیتی از کل رژیم غذایی است که هر گروه تشکیل می‌دهد. غذاهایی که بخش‌های بزرگتری از نمودار را به خود اختصاص داده‌اند، باید نسبت به بخش‌های کوچک تر، جزء بیشتری از رژیم غذایی را شامل شوند.

• ویتامین ها و موادمعدنی

بدن به انواعی از ویتامین‌ها و موادمعدنی نیازمند است زیرا این مواد نقش حیاتی در رشد و سوخت و ساز (فرایندهای شیمیایی روی دهنده در بدن) دارند. بدن می‌تواند ویتامین‌های K و D را بسازد؛ اما سایر ویتامین‌ها و همه موادمعدنی باید از غذا تأمین شوند. بعضی از گروه‌های خاص به غذاهای مکمل علاوه بر وعده‌های غذایی معمول نیاز دارند. برای مثال زنان باردار برای سلامت جنین به اسیدفولیک نیاز دارند و گیاهخواران نیز چون گوشت یا دیگر محصولات حیوانی را مصرف نمی‌کنند، احتیاج به ویتامین B12 دارند (منبع معمول این ویتامین در محصولات حیوانی است). ویتامین‌های E, D, A و K را بیش از مقادیر مجاز مصرف نکنید، زیرا بدن این ویتامین‌ها را ذخیره می‌کند و اگر مقادیر زیادی از آنها در بافت های بدن تجمع یابند، ممکن است اثرات سمی داشته باشند. همچنین زنان باردار نیز باید از خوردن غذاهای حاوی مقادیر زیاد ویتامین A پرهیز کنند؛ زیرا این ویتامین اثرات بالقوه مضر بر روی جنین در حال رشد دارد.

• ارزیابی وزن

برای پیشگیری از بیماری‌ها مربوط به داشتن اضافه وزن یا کم وزن بودن لازم است وزن خود را در محدوده طبیعی متناسب با قدتان حفظ کنید. با استفاده از یک نمودار قد/ وزن شبیه آنچه که در زیر نشان داده شده است، می‌توانید دریابید که آیا وزن‌تان در حد طبیعی است یا خیر. راه دیگر ارزیابی وزن با محاسبه «شاخص توده بدن» است. برای محاسبه شاخص توده بدن، وزن خود را برحسب کیلوگرم بر مجذور قدتان برحسب متر تقسیم کنید. BMI کوچکتر از ۲۰ نشان‌دهنده لاغری بیش از حد متعارف و شاخص توده بدن بزرگتر از ۲۵ نشان‌دهنده ابتلا به اضافه وزن است.

منبع : سلامتی‌ران

<http://vista.ir/?view=article&id=94240>



رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی تأثیر عمده‌ای بر سلامت دارد و قادر است احتمال پیدایش بسیاری از بیماری‌ها را تحت تأثیر قرار دهد؛ برای مثال رژیم غذایی پرچربی، خطر پیدایش بیماری‌های قلبی را می‌افزاید. رژیم غذایی در تنظیم وزن هم اهمیت اساسی دارد. برای متعادل بودن رژیم غذایی لازم است مقادیر مناسبی از هیدرات‌های کربن، چربی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی در آن وجود داشته باشند. غذاهای پرسلولز (فیبر) و به میزان فراوان بخورید اما مصرف غذاهای پرچربی یا شیرین را محدود کنید و از مصرف مقادیر زیاد نمک، و کافئین پرهیز کنید. از مصرف الکل نیز پرهیز کنید. علاوه بر همه اینها، مصرف آب برای زندگی حیاتی است و باید روزانه ۸ لیوان (۲ لیتر) آب بنوشید.

• ویتامین‌ها و موادمعدنی

بدن به انواعی از ویتامین‌ها و موادمعدنی نیازمند است زیرا این مواد نقش حیاتی در رشد و سوخت و ساز (فرایندهای شیمیایی روی دهنده در بدن) دارند. بدن می‌تواند ویتامین‌های K و D را بسازد؛ اما سایر ویتامین‌ها و همه موادمعدنی باید از غذا تأمین شوند. بعضی از گروه‌های خاص به غذاهای مکمل علاوه بر وعده‌های غذایی معمول نیاز دارند. برای مثال زنان باردار برای سلامت جنین به اسیدفولیک نیاز دارند و گیاهخواران نیز چون گوشت یا دیگر محصولات حیوانی را مصرف نمی‌کنند، احتیاج به ویتامین B۱۲ دارند (منبع معمول این ویتامین در محصولات حیوانی است). ویتامین‌های A, E, D, K را بیش از مقادیر مجاز مصرف نکنید، زیرا بدن این ویتامین‌ها را ذخیره می‌کند و اگر مقادیر زیادی از آنها در بافت‌های بدن تجمع یابند، ممکن است اثرات سمی داشته باشند. همچنین زنان باردار نیز باید از خوردن غذاهای حاوی مقادیر زیاد ویتامین A پرهیز کنند؛ زیرا این ویتامین اثرات بالقوه مضر بر روی جنین در حال رشد دارد.

• ارزیابی وزن

برای پیشگیری از بیماری‌ها مربوط به داشتن اضافه وزن یا کم وزن بودن لازم است وزن خود را در محدوده طبیعی متناسب با قدتان حفظ کنید. با استفاده از یک نمودار قد/ وزن شبیه آنچه که در زیر نشان داده شده است، می‌توانید دریابید که آیا وزن‌تان در حد طبیعی است یا خیر. راه دیگر



ارزیابی وزن با محاسبه «شاخص توده بدن» است. برای محاسبه شاخص توده بدن، وزن خود را برحسب کیلوگرم بر مجذور قدتان برحسب متر تقسیم کنید. BMI کوچکتر از ۲۰ نشان‌دهنده لاغری بیش از حد متعارف و شاخص توده بدن بزرگتر از ۲۵ نشان‌دهنده ابتلا به اضافه وزن است. چه رژیم‌هایی میتواند برای شما خطرناک باشد رژیم‌های غذایی لاغری برای کمک به فرد رژیم‌گیرنده برای اطمینان از دریافت نیازمندیهای تغذیه ای روزانه تنظیم می گردد. ادعاهایی که در خصوص از بین رفتن اشتها - کاهش سریع وزن - لاغری بدون حرکت و غیره صورت میگیرد نمی تواند مورد تأیید علمی قرار گیرد. <MORE> لاغر شدن به هیچ وجه مشکل نیست و اگر علمی نباشد هم به هیچ وجه کم ضرر نیست. کافی است شما یکی دو روز غذای مصرفیتان را کاهش دهید.

خواهید دید که اشتهاهای شما تا حد زیادی از بین خواهد رفت و ممکن است در عرض یکی دو هفته وزن زیادی را از دست بدهید. اما متأسفانه درصد زیادی از این وزن از دست رفته مربوط به بافتهای ضروری - ماهیچه ها - املاح و مقدار فراوانی آب می باشد. در صورتیکه قصد استفاده از یک رژیم غذایی به منظور کاهش وزن را دارید از روش زیر استفاده کنید: به رژیم غذایی ایده آل در ابتدا امتیاز ۱۶۰ بدهید. چنانچه رژیم غذایی با هر یک از خصوصیات زیر تناقض داشت ۱۰ امتیاز منفی از آن کم کنید رژیمی که امتیازی کمتر از ۱۴۰ بدست آورد ممکن است عوارض جبران ناپذیری داشته باشد و لازم است مورد بررسی دقیق تری قرار گیرد.

آیا انرژی رژیم به شکل مناسبی محدود شده است. انرژی نباید برای یک فرد با هیکل متوسط کمتر از ۱۲۰۰ کیلو کالری تنظیم شده باشد. حتی اگر منظور تنظیم رژیم‌های بسیار محدود (که ادامه آن با مراقبتهای مداوم پزشکی میسر است) باشد ابتدا باید مدت ۲ الی ۳ هفته فرد از یک رژیم ۱۲۰۰ کیلو کالری استفاده کند. آیا قول کاهش وزن شدید به شما داده شده است. ایده آل ترین کاهش وزن در هفته حدود یک درصد وزن فعلی است. به منظور کاهش سریعتر وزن تنها باید فعالیتهای هوازی را افزایش داد یا در صورت تمایل به فعالیتهای غیر هوازی از ابتدا باید رژیم غذایی مناسب با این نوع فعالیت تنظیم گردد. ضمناً در کودکان تا قبل از پایان دوران بلوغ (خانمها تا حدود سن ۱۷ سالگی و آقایان حدود ۱۸ سالگی رژیم‌های غذایی تنها باید سرعت افزایش وزن را کند یا متوقف کند یا رژیم طوری تنظیم شود که محدودیت انرژی مانع از رشد قدی و تکامل سیستمهای بدن از قبیل سیستم قلبی - عروقی و تنفسی نشود. به عبارتی الگوی غذایی استاندارد آنها به هم نریزد. آیا پروتئین رژیم بعنوان مهمترین درشت مغذی در حد نیاز در نظر گرفته شده است.

پروتئین رژیم نباید کمتر از میزان توصیه شده RDA یا بیشتر از دو برابر آن تنظیم گردد. در برخی رژیمها به منظور کاهش اشتها و ایجاد حالت کنوسیس گروه کربوهیدراتها را محدود و گروه پروتئین و چربی را بیشتر در نظر می گیرند که بسیار خطرناک است و یکی از علل عمده پوکی استخوان میباشد. آیا چربی رژیم بین حداقل ۱۵ و حداکثر ۳۰ درصد کل انرژی در نظر گرفته شده است. آیا کربوهیدرات تا حدی محدود نشده که در بدن ایجاد کنوسیس کند. معمولاً کربوهیدرات زیر ۱۲۰ گرم در روز منجر به کنوسیس می شود. قندهای ساده رژیم نباید از ۱۰ درصد کل کالری فراتر رود. در رژیم باید از کل گروههای غذایی شامل (غلات و حبوبات - میوه جات - سبزیجات - لبنیات گوشت و چربی) استفاده شده باشد یا در صورتیکه بدلایلی یکی از گروهها حذف میشود ترکیب مناسبی از سایر گروهها جبران آن را بکند. به ازای هر گروه که حذف شده باشد ۱۰ امتیاز کم کنید. در هر گروه باید روی تنوع غذاها تأکید شود و فرد مجبور به مصرف غذای بخصوصی نشده باشد.

آیا شما را به فعالیت و تغییر فرم زندگی تشویق می کند یا ادعا میکند بدون ورزش لاغر شوید. آیا الگوی غذایی پیشنهادی از بین غذاهای معمولی رایج در فرهنگ شما انتخاب شده و شما قادرید براحتی آن را تهیه نمایید. اگر طبق توصیه رژیم مجبورید تنها غذاهای خاصی را برای خودتان تهیه کنید ۱۰ امتیاز کم کنید. آیا خصوصیات کامل رژیم از قبیل میزان انرژی - میزان درشت مغذیها - سهم گروههای غذایی و فاکتورهایی که رژیم بر اساس آن تنظیم شده از قبیل وزن ایده آل - انرژی پایه - انرژی کل و از این قبیل بطور کامل ذکر شده است.

آیا عوارض احتمالی رژیم و مراقبتهایی که در شرایط خاص لازم است بطور کامل شرح داده شده است. تا چه حد به سایر ترفندها که هنوز صحت آنها مورد تأیید علمی قرار نگرفته بها داده شده است. ترفندهایی از قبیل: مصرف دیورتیکها - HCG - کمربندهای الکتریکی - سونا - ورزشهای غیر فعال - کم کننده های اشتها - گوشواره های لاغری - بلاکهای نشاسته - acupuncture - مکملهای پروتئینی مثل آرژینین و ارنی تین - Unique ingredients - spirulina - Glucomannan. در این صورت ۱۰ امتیاز کم کنید.

منبع: سایت داوری

<http://vista.ir/?view=article&id=357520>

رژیم غذایی سالم برای کاهش مشکلات قلبی

اگر چه تهیه یک غذای سالم زحمت بیشتری دارد، ولی در عوض فواید بسیاری برای سلامتی دارد. در زیر برخی نکات برای کاهش چربی اشباع و کلسترول، آورده شده است. رعایت این نکات به کاهش میزان LDL کلسترول و خطر بیماری قلبی و نیز بهبود سلامتی افراد کمک می کند.

• مصرف گوشت قرمز، مرغ و ماهی

چربی گوشت قرمز را کاملاً از آن جدا کنید. گوشت قرمز را به تکه های متوسط تقسیم کنید. پوست و چربی مرغ را کاملاً جدا کنید.

به جای سرخ کردن گوشت، از روش آب پز و کباب کردن استفاده کنید. برای سرخ کردن غذا از ماهیتابه نسوز و مقدار بسیار کمی روغن استفاده کنید. سوسیس، کالباس و غذاهای گوشتی آماده و پر چرب را کمتر مصرف کنید.

• مصرف تخم مرغ و لبنیات

به جای خامه یا شیر پرچربی از شیر کم چربی استفاده کنید. به جای پنیر و ماست معمولی از پنیر و ماست کم چرب استفاده کنید. بعضی افراد طعم لبنیات کم چربی را نمی پسندند. باید توجه داشت که در زندگی کم تحرک امروز استفاده از لبنیات پر چرب، نتیجه ای جز بالا رفتن چربی های خون را نخواهد داشت. تجربه نشان داده است حتی این گونه افراد پس از مدتی



، به طعم لبنیات کم چرب علاقه مند می شوند.

زرده تخم مرغ را کم مصرف کنید. سفیده تخم مرغ چربی یا کلسترول ندارد، بنابراین می توانید از آن استفاده کنید. در بسیاری از دستورهای غذایی به جای یک عدد تخم مرغ کامل می توانید از دو عدد سفیده تخم مرغ استفاده کنید.

از روغن گیاهی مایع که چربی ترانس ندارد یا میزان آن کم است، استفاده کنید (چربی ترانس نوعی چربی خوراکی است که کلسترول بد LDL را بالا می برد).

• خورش و سوپ ها

پس از پخت خورش و سوپ، آن را در یخچال خنک کنید و چربی را از بالای آن جمع کنید. در مورد غذاهای کنسرو شده نیز می توانید همین کار را انجام دهید. می توانید غلظت خورش های کم چرب را با آرد گندم و آرد ذرت بیشتر کنید.

در پخت غذای خود بیشتر از برنج، نخود، باقلا و غلات سبوس دار استفاده کنید. برای طعم دادن به غذا از تکه های کوچک گوشت استفاده کنید. وقتی خودتان نمی توانید غذا بپزید

برچسب غذایی مواد غذایی آماده را بخوانید و آنهایی را که چربی اشباع و کلسترول کمتری دارند، انتخاب کنید. اگر غذایی که خریده اید ، سبزی، میوه و غلات ندارد، این مواد غذایی را در کنار غذای خود مصرف کنید.

از غذاهای کباب شده که چربی اشباع، چربی ترانس، چربی هیدروژنه و کلسترول کمی دارند، استفاده کنید (چربی ترانس یا اسیدهای چرب

ترانس، هنگام جامد کردن روغن گیاهی تشکیل می شود). غذاهایی که چربی ترانس زیادی دارند، کلسترول را بالا می برند.

برچسب غذاها را بخوانید و برای آنکه چربی ترانس کمی دریافت کنید، مصرف غذاهایی را که روغن هیدروژنه یا نیمه هیدروژنه (جامد) دارند، کاهش دهید. به خاطر داشته باشید که حتی غذاهای کباب شده بدون چربی و بدون کلسترول ممکن است کالری زیادی داشته باشند، بنابراین مراقب مصرف کالری خود نیز باشید.

• وعده های غذایی سالم را انتخاب کنید:

• صبحانه: میوه تازه، یک لیوان کوچک آب مرکبات، شیر کم چرب یا بی چربی، ماست، نان های تهیه شده از غلات سبوس دار، املت تهیه شده از سفیده تخم مرغ.

• نوشیدنی: آب، لیمو، چای، آب گوجه فرنگی کم نمک.

• نان: بسیاری از نان های تخمیری کم کالری و کم چرب هستند. پیش غذا: میوه های تازه، سالاد کم چرب، سوپ باقلا، غذاهای دریایی بخارپز.

• غذای اصلی: مرغ پوست گرفته، ماهی، ماکارونی و سبزیجات با سس گوجه فرنگی.

مصرف کره، مارگارین و نمک را هنگام صرف غذا محدود کنید.

• سالاد: کاهوی تازه، اسفناج و سایر سبزی های سبز برگ، سایر سبزیجات تازه، نخود و لوبیا قرمز. سایر مواد غیرسبزیجاتی را مانند تخم مرغ و پنیر از سالاد حذف کنید. از طعم دهنده های کم چرب یا بدون چربی مانند آب لیمو یا سرکه استفاده کنید.

• دسر: میوه تازه، ماست طعم دار (مثل ماست با طعم توت فرنگی). اگر از قهوه یا چای همراه دسر استفاده می کنید به جای خامه از شیر بدون چربی یا کم چرب استفاده کنید.

• میزان چربی مواد غذایی را بسنجید

اینکه هر فردی مجاز به استفاده از چه میزان چربی است، بستگی به میزان کالری دریافتی روزانه اش دارد. اگر کلسترول خونتان بالا نیست یا بیماری قلبی ندارید، چربی اشباع غذای شما بایستی کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه تان باشد و کل چربی دریافتی نباید کمتر از ۳۰ درصد باشد. جدول زیر حداکثر میزان چربی اشباع و کل چربی مورد نیاز را بسته به میزان کالری دریافتی روزانه نشان

می دهد.

اگر کلسترول بالا دارید یا مبتلا به بیماری قلبی هستید، میزان چربی اشباع مورد نیاز شما متفاوت خواهد بود. نوع تغذیه در رژیم LCT را ببینید. بر چسب مواد غذایی را چک کنید تا میزان چربی استفاده شده را (هم چربی اشباع و هم چربی کل) در هر واحد ببینید. چربی اشباع (۹ درصد)، کل چربی مجاز (۳۰ درصد کالری)

• کالری مصرفی روزانه

۱۳ گرم یا کمتر ۴۰ ۱۲۰۰ گرم، ۱۸ گرم یا کمتر ۵۳ ۱۶۰۰ گرم، ۲۲ گرم یا کمتر ۶۷ ۲۰۰۰ گرم، ۲۴ گرم یا کمتر ۷۳ ۲۲۰۰ گرم، ۲۸ گرم یا کمتر ۸۳ ۲۵۰۰ گرم، ۳۱ گرم یا کمتر ۹۳ ۲۸۰۰ گرم

• میان وعده های سالم

بسیاری از مردم عادت دارند، در بین سه وعده اصلی غذا نیز چیزهایی بخورند. این غذاها را میان وعده می نامند. کنترل میان وعده ها یکی از اصول تغذیه سالم است. بسیاری از میان وعده ها مثل انواع شیرینی، کلوچه و چیپس دارای چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول، سدیم و کالری بالایی هستند، اما این به این معنا نیست که مجبور هستید میان وعده ها را به کلی حذف کنید. غذاهایی را که در زیر فهرست شده، می توانید بعنوان میان وعده در نظر داشته باشید. اما به خاطر داشته باشید ممکن است این میان وعده ها در ضمن اینکه چربی کمی دارند، دارای کالری زیادی باشند. بنابراین مراقب میزان خوردن خود باشید. بخصوص وقتی که در حال کاهش وزن اضافی خود هستید.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=313947>

رژیم غذایی سبز

داشتن یک رژیم غذایی به معنای حذف یک گروه کامل مواد غذایی، گیاهخواری مطلق و یا نخوردن غذاهای دلخواه نیست.

روی آوردن به غذاهای تازه و خوشمزه، توجه به سیاره زمین در هنگام انتخاب غذا و در نظر گرفتن گزینه‌های سالم برای زیست بوم، نکاتی است که باید در رژیم غذایی سبز مورد توجه قرار گیرد.

▪ چهار شیوه برای داشتن یک رژیم غذایی سبز عبارتند از:

- در صورت امکان غذاهای آلی بخورید: انتخاب غذاهای آلی شما را از آلودگی سمی حفظ می‌کند. به شما توصیه می‌شود نوع آلی پنج نوع میوه و سبزی‌ها شامل هلو، سیب، توت فرنگی، کرفس و فلفل دلمه‌ای را



خریداری کنید. این محصولات بالاترین میزان سموم آفت‌کش را در خود نگه می‌دارند.

- غذاهای محلی بخورید: سعی کنید برای جلوگیری از ایجاد آلودگی و اتلاف ناشی از حمل و نقل، غذاهای محلی بخورید، تعریف محلی بسته به جایی که در آن زندگی می‌کنید متفاوت است برای برخی این لغت را به معنای مکانی به شعاع صدها کیلومتر و برای برخی دیگر می‌تواند به معنای هزاران کیلومتر باشد. با این انتخاب محصولات به صورت تازه و در فصل خود در دسترس خواهد بود.

- غلات سیوس‌دار بخورید: صحبت از غلات است. چرا یک گروه کامل غذایی را از رژیم خود حذف می‌کنید؟ گروه غلات شامل گندم، برنج، جو دو سر، بلغور ذرت و جو است. این دانه‌ها به‌طور طبیعی چربی کم و ویتامین زیاد دارند. همچنین دو نوع غلات وجود دارد: غلات سیوس‌دار (نان گندم سیوس‌دار، برنج سیوس‌دار و بلغور جو دوسر و غلات تصفیه شده (نان سفید ضخیم، برشتوک و ماکارونی).

- کیسه‌های پلاستیکی یا کاغذ و یا هیچکدام؟ کیسه‌های پلاستیکی از نفت ساخته می‌شوند و سالانه تنها یک درصد از ۵۰۰ میلیارد تا یک تریلیون کیسه پلاستیکی مصرف در سراسر جهان، بازیافت می‌شوند. بنابراین کالاهای خریداری شده را با دست حمل کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=103565>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم غذایی سواحل جنوبی

در رژیم غذایی ساحل جنوبی متأسفانه نباید همه ی روز را لب ساحل دراز بکشید، یا اینکه همه ی شب را در یک کلوب شیک جشن بگیرید. البته





همانند اسم فریبده ای که دارد، رژیم بی‌ساده و آسان است. هدف این رژیم غذایی این است که مصرف نوعی از کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها که باعث افزایش وزن می‌شود را از غذای شما حذف می‌کند. این رژیم کربوهیدرات‌های بد را از کربوهیدرات‌های خوب جدا می‌کند و عقیده دارد که با حذف کربوهیدرات‌های بد از رژیم غذایی روزانه خود، سطح کلسترول و

انسولین بدن را پایین می‌آورد، و همین مسئله منجر به کاهش وزن خواهد شد.

در این مقاله شما را با این رژیم غذایی آشنا می‌کنیم، شاید بتوانید از طریق آن به وزن ایده‌آل خود برسید!

• رژیم غذایی ساحل جنوبی چیست؟

برخلاف آنچه ممکن است تصور کنید، این رژیم توسط یک دسته موج سوار چاق ابداع نشده است. این رژیم بر این عقیده استوار است که کربوهیدرات‌های با گلیسمی بالا—آن دسته از کربوهیدرات‌ها که گلیسمی آنها بالای ۵۵ است یا همان کربوهیدرات‌های بد، مثل برنج و نان سفید باعث افزایش وزن می‌شود.

این نوع کربوهیدرات‌های ساده بسیار سریع هضم شده، انسولین بدن را بالا می‌برند. بالا رفتن انسولین بدن، باعث کاهش سطح قند خون شده و بدنتان میزان بیشتری از این نوع کربوهیدرات‌ها را طلب خواهد کرد.

اما رژیم غذایی ساحل جنوبی توصیه می‌کند که افراد بیشتر از نوع کربوهیدرات‌های با گلیسمی پایین یا کربوهیدرات‌های خوب مثل حبوبات و سبزیجات استفاده کنند که هضم آنها مدت زمان بیشتری طول خواهد کشید، انرژی بیشتری صرف خواهد کرد.

• چه افرادی می‌توانند از این رژیم استفاده ببرند؟

با اینکه این رژیم دراصل برای افراد مبتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی ساخته شده است، اما همه‌ی آنهایی که می‌خواهند سطح قند خون خود را پایین بیاورند و کاهش وزن داشته باشند، می‌توانند از این رژیم استفاده کنند.

این رژیم توسط پزشک قلب، دکتر آرتور آگاستون، برای کمک به بیماران قلبی برای حفظ سلامتی و کاهش وزنشان، ابداع شده است. و پس از اینکه بیماران بسیاری توانستند با استفاده از این رژیم وزن خود را کاهش دهند، صورت جدی‌تری گرفت و توسط عموم مورد استفاده قرار گرفت.

• مراحل کار

این رژیم سه مرحله دارد، که ابتدا مصرف برخی مواد غذایی را ممنوع کرده و بعد در مراحل پایانی استفاده‌ی آن را آزاد می‌کند.

۱) مرحله‌ی اول:

این مرحله که دشوارترین مرحله است، ۱۴ روز به طول می‌انجامد. در طی این مرحله شما موظف هستید که مصرف اکثر کربوهیدرات‌ها را از برنامه‌ی غذایی روزانه خود حذف کنید. از اینرو، نباید دیگر کربوهیدرات‌های با گلیسمی بالا مثل نان، برنج، سیب زمینی، شیرینی جات، میوه، پاستا، مشروبات الکلی، شکلات، بستنی و قند، استفاده کنید.

البته گرسنه نیز نخواهید ماند؛ در این مرحله می‌توانید مواد غذایی پروتئین دار مثل گوشت، مرغ، ماهی، صدف خوراکی، آجیل، پنیر، تخم مرغ، و همچنین سبزیجات و روغن زیتون بخورید.

البته ممکن است مرحله‌ی اول به نظر کمی مشکل و محدود کننده بیاید، اما همین مرحله است که باعث می‌شود افراد بتوانند ۸ تا ۱۳ پوند وزن کم کنند، به خصوص از قسمت‌های میانی. و بنا بر گفته‌های دکتر آگاستون، در پایان این مرحله اشتیاق و میل فرد برای مصرف کربوهیدرات‌های بد، از بین خواهد رفت.

غذاهای پیشنهادی برای مرحله‌ی اول: سبزیجات سرخ شده (البته بدون سیب زمینی)، سالاد به همراه روغن زیتون.

مرحله‌ی اول را به خوبی پشت سر گذاشتید؟ پس ما را تا مرحله‌ی بعدی همراهی کنید!

۲) مرحله‌ی دوم:

مرحله‌ی دوم این رژیم غذایی تا زمانی طول می‌کشد که شما به وزن دلخواه خود رسیده باشید. این مرحله نسبت به مرحله‌ی قبل ساده‌تر بوده و محدودیت‌های کمتری دارد. در این مرحله باید بتوانید حداقل هفته‌ای یک تا دو پوند وزن کم کنید.

در طی مرحله‌ی دوم، کربوهیدرات‌های خوب مثل نان جو، سیب زمینی شیرین، برنج قهوه‌ای و پاستا، و همچنین میوه جات به تدریج وارد برنامه

ی غذایی روزانه تان خواهند شد. همچنین می توان شکلات و مشروب را هم به میزان کم مورد استفاده قرار داد.

▪ غذاهای پیشنهادی برای مرحله ی دوم: کلم بروکلی سرخ شده، مرغ به همراه لیمو

مرحله ی دوم مثل یک روز کنار دریا مطلوب و دلچسب خواهد بود، اما در مرحله ی سوم است که واقعاً نتیجه ی کار خود را خواهید دید.

(۳) مرحله ی سوم:

مرحله ی سوم درست پس از اینکه شما به وزن ایدآلتان رسیدید، آغاز می شود. این مرحله به صورتی خواهد بود که گویی اصلاً در رژیم نیستید. باز هم می توانید در برنامه ی غذایی خود از کربوهیدرات ها استفاده کنید، اما میل و اشتیاق شما به نوع کربوهیدرات های بد باید از میان رفته باشد.

دکتر آگاستون عقیده دارد که همه ی ما گهگاه باید در مصرف میوه برای خود محدودیت هایی فائل شویم و شکلات را نه هر روز بلکه هر از گاه استفاده کنیم.

▪ غذاهای پیشنهادی برای مرحله ی سوم: روست بیف، اسفناج با پیاز قرمز، شکلات و زردآلو

• معایب و مزایا

▪ مزایای رژیم غذایی ساحل جنوبی:

- این رژیم خیلی محدود کننده نیست و شما می توانید اکثر گروه های مواد غذایی را مصرف کنید.

- با مصرف کم کربوهیدرات و چربی ترنس، این رژیم شما را از ابتلا به بیماری های قلبی حفظ می کند.

- می توانید از مصرف سبزیجات، حبوبات و پروتئین لذت ببرید.

- نیازی به حساب کردن کالری های مصرفی نیست.

- هیچ زمان از روز گرسنه نخواهید ماند.

- این رژیم نسبت به سایر رژیم های غذایی محدودیت غذایی کمتری دارد.

- کاهش وزن پس از ۱۴ روز رخ خواهد داد. اگر شما خیلی زود متوجه تغییرات شوید ممکن است از ادامه ی رژیم سرباز بزنید.

▪ معایب رژیم غذایی ساحل جنوبی:

- آماده کردن غذاهایی که این رژیم توصیه می کند، وقت گیر است.

- اکثر مواد غذایی که در این رژیم باید مورد مصرف قرار گیرد، تقریباً گران هستند.

- دلتان می خواهد چیزی بخورید که رژیم آن را قدغن کرده است.

- کاهش وزن اولیه ممکن است از آب بدن باشد، نه چربی ها. مرحله ی اول مصرف اکثر کربوهیدرات ها را منع میکند و وقتی انرژی از طریق این کربوهیدرات ها به بدن نرسد، بدن از آب به عنوان منبع انرژی استفاده خواهد کرد. و این کاهش آب بدن شما را لاغرتر نشان خواهد داد.

- این رژیم تقریباً جدید است و هیچ پشتوانه ای ندارد.

• نتیجه گرفتن

این رژیم ادعا می کند که اکثر افراد تقریباً پس از ۲ هفته شروع به کاهش وزن از ۸ تا ۱۳ پوند میکنند. از اینرو اگر بتوانید مراحل دو و سه را نیز طبق دستور پیش ببرید، مطمئناً قادر خواهید بود به وزن دلخواه خود برسید.

این رژیم همچنین کمک می کند تا سطح کلسترول خونتان را نیز پایین بیاورید. ذخیره ی کربوهیدراتها در بدن نیز متوقف می شود چون شما مصرف کربوهیدرات های ساده را کنار گذاشته اید.

• از امروز شروع میکنید؟

اگر بتوانید خود را با شرایط مرحله ی اول رژیم غذایی ساحل جنوبی وفق دهید، مطمئناً خواهید توانست این رژیم را با موفقیت به پایان برسانید. به این علت که مرحله ی دوم و سوم این رژیم بسیار ساده هستند و هیچ موارد منع آنچنانی ندارند.

بااینکه این رژیم متدی ساده و آسان برای کاهش وزن به نظر می رسد، اما به یاد داشته باشید که جادو نمی کند. شما خود تعیین کننده هستید.

با ترکیب این رژیم با ورزش و فعالیت های بدنی، می توانید کاهش وزن خود را سریعتر کرده و نتیجه ی بهتری بگیرید.

رژیم غذایی صحیح، راز لاغری ؛ چاق ها حتماً بخوانند

این روزها در کشور ما، بحث رژیم گرفتن و رژیم درمانی بسیار رایج و حتی مد شده است.

حتماً شما هم در اطرافتان دوستان و آشنایان بسیاری را می بینید که از اضافه وزن خود نگران بوده و به هر دری می زنند و به هر سختی تن در می دهند تا به وزن مطلوبشان دست پیدا کنند، شاید هم خود شما یکی از این افراد چاق باشید. پس در این صورت حتماً یکی از آگهیهای فراوان تبلیغاتی مؤسسات لاغری را در جراید خوانده اید و حتی ممکن است خودتان هم یکی از مشتریهای پر و پا قرص این مؤسسات باشید. اما باید بدانید که برنامه ها و رژیمهای غذایی بسیاری از این مؤسسات غیرعلمی و اشتباه بوده و نه تنها تأثیری در لاغرشدن ندارند، بلکه حتی در برخی موارد ضررهای غیرقابل جبرانی به جسم و روح مشتریانشان وارد می کنند. با تمام این توضیحات، فکر می کنید راه حل چیست؟ چگونه می توان بدون استفاده از



این روشهای غلط وزن مناسب را به دست آورد؟ در این مطلب سعی شده است تا با استفاده از روشهای علمی یک رژیم غذایی مناسب به افرادی که از اضافه وزن و یا حتی کمبود وزن خود نگران هستند، ارایه شود:

باید توجه داشت که مهمترین مسأله در یک رژیم غذایی صحیح داشتن یک برنامه غذایی مناسب است. امروزه متخصصان علم تغذیه، روش جدیدی را به نام هرم راهنمای غذایی در جهت تنظیم یک رژیم صحیح غذایی پیشنهاد کرده اند.

• اما این هرم راهنمای غذایی چیست؟

این راهنما، ما را در جهت خوردن مواد غذایی مختلف و مغذی به منظور حفظ سلامتی و داشتن وزن مناسب راهنمایی می کند. شکل هرم به نحوی است که قسمت پایه آن(پایین هرم) شامل انواع نانها(سنگک، تافتون، بربری و نانهای سفید)، غلات و فرآورده های آنها(برنج، ماکارونی، انواع رشته ها، غلات آماده خوردن، گندم شاهدانه و ...) به میزان ۶ تا ۱۱ واحد است، گروه بعدی به ترتیب سبزیها(۳ تا ۵ واحد) و سپس میوه ها(۲ تا ۴ واحد) هستند که مواد مغذی زیاد و بسیار مهمی را از نظر سلامتی تأمین می کنند. گروه گوشتها مانند مرغ، ماهی، گوشت قرمز، انواع حبوبات، تخم مرغ و آجیل(۲ تا ۳ واحد) و گروه لبنیات مانند شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک(۲ تا ۳ واحد) نیز منابع بسیار مهم پروتئینها، ویتامینها و مواد مغذی هستند که طبقات بالاتر هرم را به خود اختصاص داده اند.

چربیها، روغنها و شیرینیها مثلث کوچکی را در بالای هرم اشغال کرده اند.

• خصوصیات هرم

شکل هرم نشان می دهد که قسمت عمده غذای مصرفی ما باید از سه ردیف پایین هرم باشد.

هر کدام از این سه ردیف(پنج گروه یا خانه اصلی) مقداری از مواد مغذی را که بدن ما به آن احتیاج دارد، فراهم می کند. برای سلامتی به همه گروههای غذایی نیاز داریم. غذاهایی که در این ۵ گروه قرار دارند نمی توانند با غذاهای دیگرو جانشین شوند. به طور مثال سبزیجات را

نمی توان با گروه شیر عوض کرد؛ ولی غذاهای داخل یک گروه را می توانیم به جای هم مصرف کنیم. مثلاً درگروه شیر و لبنیات می توان به جای شیر از ماست یا پنیر استفاده کرد. یا در گروه گوشت می توان از حبوبات(بنشن) به جای گوشت استفاده کنیم. برای تأمین فیبر و انرژی موردنیاز قسمت پایه هرم یعنی گروه نان و غلات را باید بیشتر از گروههای دیگر به مقدار مناسب مصرف کنیم. گروه گوشتها و لبنیات در مقایسه با گروههای دیگر باید در حجم کمتری مصرف شوند؛ زیرا این غذاها چربی فراوانی دارند. چربیها، روغنها و شیرینیا به عنوان یک گروه غذایی اصلی توصیه نمی شوند و برای سلامت موردنیاز نیستند.

• شرح گروههای غذایی هرم

• گروه نان و غلات:

شامل غلات کامل(گندم، جو، جودوسر، ارزن و ...)، برنج و انواع ماکارونی(لازانیا، رشته فرنگی، رشته پلویی و رشته آش) است. این گروه کربوهیدرات(نشاسته) و فیبر به علاوه ویتامینهای گروه "ب"، آهن، پروتئین و منیزیم را تأمین می کند و توصیه شده است که روزانه بین ۶ تا ۱۱ واحد آن مصرف شود شامل: یک واحد از نان برابر یک برش نان(تافتون، سنگک و بربری) به اندازه یک کف دست(بدون انگشتان) برابر ۳۰ گرم(برای نان لواش در حد کف دست)، یک واحد از غلات آماده خوردن برابر ۳۰ گرم یا ۱۲ لیوان و یک واحد بیسکویت ساده کوچک برابر ۳ تا ۴ عدد بیسکویت کوچک. البته باید توجه داشت که استفاده از غلات و نانهای سبوس دار بهتر و مفیدتر است. گروه سبزیها: این گروه اهمیت زیادی دارد. زیرا فیبر، ویتامین آ، ویتامین ث، فولات، پتاسیم و منیزیم را تأمین می کند بدون این که چربی و کلسترول را شامل شود. سبزیهای سبز تیره بیشتر دارای مواد مغذی فوق هستند. سبزیهای زرد و نارنجی رنگ بیشتر از نظر ویتامینهای آ(آنتی اکسیدانها)، پتاسیم و فیبر اهمیت دارند. از این گروه، روزانه بین ۳ تا ۵ واحد توصیه می شود که یک واحد برابر یک لیوان است. البته برای سبزیهای خام برگدار مانند اسفناج و کاهو یک واحد برابر یک دوم لیوان، برای سبزیهای پخته یا خام خرد شده مانند هویج خرد شده و قارچ پخته شده نیز یک دوم لیوان و برای عصاره یا آب سبزیها یک واحد برابر سه چهارم لیوان است. برای مثال یک عدد گوجه فرنگی متوسط برابر یک واحد سبزی است، یا یک عدد سیب زمینی متوسط پخته شده و یا ۱۰ خلال سیب زمینی سرخ شده برابر یک واحد سبزی است. گروه میوه ها: این گروه فیبر، ویتامین آ، ویتامین ث و پتاسیم را تأمین می کند و فاقد سدیم، چربی و کلسترول هستند. میزان توصیه شده این گروه روزانه بین ۴، ۲ واحد است. یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال، هلو، لیموشیرین، موز و ...، یا نصف لیوان میوه بزرگ مانند گریپ فروت، یک برش هندوانه، یک چهارم طالبی، سه چهارم لیوان آب میوه، نصف لیوان توت(یا میوه های ریز مانند انگور و انار)، نصف لیوان کمپوت یا میوه های پخته شده یا قطعه قطعه شده، ۲۵ درصد خشکبار(انواع برگه، کشمش، توت، انجیر خشک و ...) می باشد. هرم راهنمای غذایی بر مصرف بیشتر غلات، میوه ها و سبزیها در مقادیر مناسب تأکید دارد و مصرف کمتر گوشتها و محصولات حیوانی را در مقایسه با غلات، میوه ها و سبزیها مطرح می کند. این طراحی می تواند به گیاه خواران برای انتخاب رژیم مناسب کمک کند و همچنین عموم مردم را تشویق می کند تا مواد غذایی گیاهی را بیشتر مصرف کنند. گروه گوشت: شامل ماکیان، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و آجیل می باشد. اهمیت این گروه بیشتر برای تأمین پروتئین، فسفر، ویتامین ب۶-ب، ویتامین ۱۲، ب، روی، منیزیم، آهن و نیاسین است. از این گروه روزانه ۲ تا ۳ واحد توصیه می شود. یک واحد این گروه برابر ۶۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز، ماکیان و یا ماهی پخته شده، یک لیوان حبوبات پخته شده، دو عدد تخم مرغ یا ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی است. ۳، به طور کلی غذاهایی که منشأ حیوانی دارند(لبنیات و گوشتها) نسبت به منابع گیاهی چربی بیشتری دارند. مصرف زیاد چربیهای حیوانی مقدار کلسترول خون را بالا می برد.

کلسترول بالای خون یکی از علتهای ابتلا به بیماریهای غیرواگیر است. بنابراین سعی کنیم از انواع گوشتهای کم چرب استفاده کنیم. همچنین از روشهای پخت مانند آب پز یا کبابی استفاده نماییم تا چربی اضافه شده به غذا کمتر شود. گروه لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و ... می باشد. غذاهای این گروه، بهترین منبع کلسیم هستند. همچنین این گروه از غذاها ویتامین ب۱۲، ب۲، و پروتئین موردنیاز بدن را تأمین می کنند. مقدار توصیه شده این گروه، روزانه بین ۲ تا ۳ واحد است که برای نوجوانان و جوانان و زنان باردار، شیرده و یائسه، ۳ واحد در روز و برای زنان باردار و شیرده زیر ۲۰ سال ۴ واحد یا بیشتر در روز توصیه شده است. یک واحد این گروه برابر یک لیوان شیر یا ماست و یا ۴۵ گرم پنیر معمولی است. کودکان زیر ۵ سال بهتر است از ماست کامل یا پرچرب استفاده کنند. افراد بزرگسال و بالغ بهتر است از فرآورده های لبنی یعنی شیر و ماست کم چرب یا بدون چربی استفاده کنند، زیرا چربیهای موجود در شیر و فرآورده های لبنی بیشتر از نوع چربیهای هستند که کلسترول خون را بالا می برند.

• چربیها، روغنها و شیرینیا:

این دسته از غذاها فقط مثلث کوچکی را در بالای هرم اشغال کرده اند و این بدان معنی است که باید آنها را به مقدار کم مصرف کرد. این نوع غذاها را به عنوان یک گروه غذایی اصلی توصیه نکرده اند، بنابراین مصرف آنها اختیاری است زیرا برای ارتقای سلامت مورد نیاز نیستند و فقط کالری تولید می کنند و برای طعم دهنده گی استفاده می شوند. جالب است بدانید که ادویه ها، قهوه، چای و نوشابه های گازدار در هرم جایی ندارند، زیرا مواد مغزی ندارند ولی باعث طعم بهتر و لذیذ شدن غذاها می شوند و همچنین بعضی از آنها مانند چای دارای ترکیبات سلامتی بخش نیز هستند.

غذاهای غنی از چربی شامل کره، مارگارین، انواع سسها، روغنها، مایونز، خامه، پنیر خامه ای، سرشیر و چیس سبب زمینی هستند. غذاهای غنی از شکر عبارتند از آب نبات، شکلات، شیرینیها، کیک، نوشابه های گازدار، شربت ها، ژله، انواع دسر، مرباها، شکر و عسل.

• چند نکته جالب در مورد هرم راهنمای غذایی

• به کودکان باید حداقل واحدهای گروههای غذایی را داد. کودکان باید هر روز ۲ لیوان شیر مصرف کنند.

• زنان باردار و شیرده برای تأمین نیازهای بیشتر انرژی، ویتامین و املاح به واحدهای زیاده تری از میوه، سبزیها، گوشتها، لبنیات و نان و غلات احتیاج دارند.

• بنشنها یا حبوبات مانند باقلای خشک، نخود فرنگی، عدس، نخود، لوبیا، لپه و ... هم در گروه سبزیها و هم در گروه گوشتها قرار دارند، زیرا دارای پروتئین، ویتامینها و مواد معدنی هستند

• در هر وعده غذایی باید بکوشیم تا دست کم از سه گروه مواد غذایی مختلف استفاده کنیم.

برای مثال در ساندویچ تخم مرغ که دارای نان، کاهو، گوجه فرنگی و تخم مرغ است، از سه گروه گوشتها، سبزی و نان و غلات استفاده شده است. برای میان وعده ها (وعده های بین صبحانه، ناهار و شام) بهتر است از یک واحد میوه و یا یک لیوان شیر به همراه غلات آماده خوردن و یا مخلوط ماست و میوه استفاده شود.

• تنظیم یک برنامه غذایی با کمک هرم راهنمای غذایی

هرم راهنمای غذایی به ما کمک می کند تا بتوانیم غذای یک روز خود را براساس واحدهای مورد نیاز از هر گروه طراحی یا تنظیم کنیم. با استفاده صحیح و عاقلانه و داشتن آگاهی در مورد میزان انرژی مواد مغذی در غذاها، می توانیم به اهداف یک برنامه غذایی متعادل و متنوع دست یابیم. به کودکان ۲ تا ۶ سال، زنان و بعضی بزرگسالان توصیه می شود روزانه ۶ واحد از گروه نان و غلات، ۳ واحد از سبزیها، ۲ واحد از میوه ها، ۲ واحد از گوشتها استفاده کنند.

کودکان بالاتر از ۶ سال، دختران نوجوان، زنان فعال و اغلب مردان به ۹ واحد از گروه نان و غلات، ۴ واحد از سبزیها، ۴ واحد از میوه ها و ۲ واحد از گوشتها نیاز دارند. پسران نوجوان و مردان فعال هم باید روزانه ۱۱ واحد از گروه نان و غلات، ۵ واحد از سبزیها، ۴ واحد از میوه ها و ۳ واحد از گوشتها استفاده کنند. نکته قابل توجه این است که کودکان و نوجوانان ۹ تا ۱۸ سال و بزرگسالان بالای ۵۰ سال به ۳ واحد شیر در روز نیاز دارند. بقیه افراد هم باید روزانه حداقل ۲ تا ۳ واحد شیر مصرف کنند.

• کلام آخر

باید توجه داشت که تغذیه مناسب تنها یکی از جنبه های دستیابی به وزن مطلوب است. اما نکات زیر هم از مسایل مهمی هستند که باید برای لاغر شدن به آنها توجه کنید: روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی (مانند پیاده روی تند) داشته باشید. ۲، روش غذا خوردن خود را تغییر دهید. یعنی آهسته غذا بخورید، لقمه های کوچک در دهان بگذارید و خوب آن را بجوید، ضمن این که هر وعده غذای خود را در زمان و وقت مشخصی صرف کنید. زیرا اگر غذا به خوبی جویده و خرد نشود، در هضم و جذب مواد غذایی اختلال ایجاد شده و موجب سنگینی، احساس پری، دل درد و ناراحتیهای گوارشی می شود. چربی مصرفی خود را کم کنید. این کار به روشهای مختلفی انجام می پذیرد؛ ابتدا باید مقدار روغنی که به غذایان اضافه می کنید، کم نمایید (غذا را به شکل بخارپز یا آب پز تهیه کنید تا روغن کمتری مصرف شود) و از گوشت های کم چربی استفاده کنید. چربی قابل مشاهده گوشت قرمز و پوست مرغ را جدا کنید، مرغ و ماهی بیشتری مصرف کنید (حداقل هفته ای دوبار ماهی یا تن ماهی کم نمک) از لبنیات کم چربی و یا بدون چربی استفاده کنید. از تقلبات شور، بسیار شیرین، پر چرب خامه ای یا رنگهای افزودنی پرهیز کنید. (مانند چیپس، پفک، انواع شیرینیها و دسرهای خامه ای پرچرب، انواع نوشابه های گازدار رنگی و بستنیهای پرچرب)، از غذاهای پرچرب و سرخ شده مانند آبگوشت، کله پاچه، سیرابی، شیردان، جگر، پیتزا، همبرگرهای آماده و ساندویچهای فوری خیابانی مانند انواع سوسیس و کالباس به دفعات

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=306047>

رژیم غذایی ضد آلرژی

هرکس هر دردی دارد، به نظرش بدترین و غیرقابل تحمل ترین درد عالم است. برای همین است که همیشه عده ای می گویند دندان درد بدترین درد است و به عقیده گروهی دیگر، سردرد و گوش درد و درد کلیه و ... دردناک ترین دردها به حساب می آیند؛ اما آنها که آلرژی را تجربه کرده اند، می دانند که یکی از بدقلق ترین بیماری های دنیاست که خیلی به ندرت ریشه کن می شود و همیشه وبال گردن آدم می ماند و تازه اطرافیان هم خیلی این بیماری را به رسمیت نمی شناسند و جدی اش نمی گیرند. متخصصان تغذیه می گویند یکی از قلق های مقابله با این بیماری بدقلق،



استفاده از یک رژیم غذایی حساب شده است...

در بین انواع حساسیت ها، حساسیت فصلی یکی از رایج ترین آنهاست که برای بعضی ها در فصل زمستان شروع می شود و برای بعضی دیگر بهار آغاز همه چیز است. حالا اگر شما جز دسته دوم هستید و حساسی از عطسه، سرفه، آبریزش بینی و خارش پوست خود کلافه اید و می خواهید بدانید کدام خوراکی ها ممکن است حساسیت فصلی تان را تشدید کنند و برعکس باعث کاهش آلرژی تان شوند با ما همراه شوید.

• حساسیت به هزار دلیل

حساسیت های فصلی در اثر بیش از ۱۳۰ هزار ماده آلرژی زا به وجود می آیند که از راه های تنفسی، تماس های پوستی، خوردن و آشامیدن وارد بدن ما می شوند. بعد سیستم دفاعی بدن ما به علل ناشناخته ای سردرگم می شود و خودی را از بیگانه تشخیص نمی دهد و شدیداً عکس العمل نشان می دهد. بعضی ها هم به صورت ژنتیکی آلرژی را از خانواده شان به ارث می برند.

دکتر سیدضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در این باره می گوید: «در زمستان، سرمای هوا به اضافه تراکم گازهای سمی مثل منوکسیدکربن و دود حاصل از سوخت ناقص وسایل موتوری و گرمازا سیستم دفاعی بدن را تحریک می کند و عامل ایجاد حساسیت های پوستی و تنفسی می شود. در بهار هم گرده افشانی درختان و گل ها باعث ایجاد حساسیت می شود که بیشتر به صورت آبریزش بینی، اختلالات تنفسی به شکل خس خس، بثورات پوستی مثل کهیر و خارش و نهایتاً اگر مای مخاطی به صورت تورم و التهاب بروز می کند.» اما نقش تغذیه در این بین چیست و اصلاً غذاها می توانند روی شدت و ضعف حساسیت فصلی تأثیر بگذارند؟

• از ماست که بر ماست!

فراموش نکنید که غذاها می توانند با تقویت و هوشمندسازی سیستم ایمنی بدن، شدت آلرژی های فصلی را کاهش دهند و برعکس با تضعیف و گیج کردن سیستم ایمنی، بدن را در مقابل حساسیت های فصلی آسیب پذیرتر کنند. دکتر مظهری معتقد است با خوردن غذاهایی که به تقویت سیستم دفاعی منجر می شوند و با حفظ تناسب وزن می توانیم آلرژی فصلی را کنترل کنیم: «کاهش مقدار دریافت چربی مصرفی توام با افزایش

نسبت اسیدهای چرب غیراشباع، استفاده به جا و به اندازه از فیبرهای محلول و نامحلول، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند سیستم دفاعی بدن ما را در مقابله با آلرژی‌های فصلی تقویت کند. سوءتغذیه، بیش خوری، پرخوری، استفاده زیاد از غذاهای فرآوری‌شده و کنسروی هم از دیگر عاملان تضعیف سیستم ایمنی بدن هستند.»

یکی از غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی که دکتر مظهری، ما را به خوردن آن تشویق می‌کند، ماست است. به گفته ایشان، ماست باکتری‌ها را نابود می‌کند و احتمال بروز سرطان را در افرادی که عادت به مصرف آن دارند به یک سوم تقلیل می‌دهد. پروفیسورهایپرن از دانشگاه کالیفرنیا معتقد است که اگر به سرما، گرما و حتی گرده گیاهان حساسیت دارید با خوردن روزانه ۲/۲ لیوان ماست از ۳ ماه قبل از شروع فصل می‌توانید خودتان را در مقابل آلرژی‌های فصلی بیمه کنید. از طرف دیگر، آمارها نشان می‌دهند افرادی که به طور مرتب ماست می‌خورند ۱۰ برابر کمتر از افرادی که این ماده غذایی را نمی‌خورند به گرده گیاهان حساسیت نشان می‌دهند و ۲۵ درصد کمتر، حتی به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند.

• این بدبوهای عزیز!

سیر و پیاز هم با همه بدبویی‌شان ما را در برابر آلرژی‌های فصلی ایمن می‌کنند. دکتر مظهری می‌گوید: «پیاز به علت داشتن ماده ای به نام کوئرتستین، مثل یک ضد آلرژی عمل می‌کرده و خوردن مرتب آن به افرادی که به گرده گیاهان در فصل بهار حساسیت دارند، کمک فراوانی می‌کند. سیر هم یک تقویت‌کننده بسیار قوی سیستم ایمنی است و به عنوان یک ماده غذایی ضدباکتری، ویروس و سرطان موجب افزایش قدرت این دستگاه می‌شود. این سبزی با افزایش لنفوسیت‌های T و ماکروفاژها، عوامل و ابزارهای جنگی سیستم دفاعی را تقویت می‌کند.» پس اگر آلرژی فصلی دارید، دست از وسواس بردارید و بی‌خیال بوی بدشان، کمی سیر و پیاز بخورید.

در بین دیگر سبزیجات، هویج و اسفناج و سایر سبزی‌های رنگی حاوی بتاکاروتن، سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز حساسیت‌های فصلی جلوگیری می‌کنند. به طور کلی، دیده شده کسانی که بیشتر گیاه‌خواری می‌کنند، سیستم ایمنی کاراتری دارند.

روغن‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هم به تقویت سیستم ایمنی بدن و هوشیارتر کردن آن منجر می‌شوند. دکتر مظهری به کسانی که دچار آلرژی فصلی هستند، توصیه می‌کند که مصرف روغن‌های امگا ۶ مثل روغن ذرت و آفتابگردان را کم کنند؛ چون این روغن‌ها سریع اکسیده می‌شوند و رادیکال‌های آزاد به وجود می‌آورند و سلول‌های دفاعی بدن را مورد حمله قرار می‌دهند. در عوض، مصرف روغن‌های امگا ۳ را که شامل روغن ماهی و روغن دانه کتان هستند را بالا ببرند زیرا استفاده به جا و مناسب از آبریان علاوه بر افزایش دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ به تأمین مواد معدنی نظیر ید و روی نیز کمک می‌کند. فراموش نکنید که روی یکی از عوامل تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن و درمان‌کننده و التیام بخش زخم‌های پوستی تلقی می‌شود. در مقابل بهتر است از مصرف غذاهای کنسروی و آماده‌ای که مملو از مواد افزودنی هستند و می‌توانند به تشدید آلرژی شما کمک کنند، بپرهیزید. یادتان باشد که افزودنی‌های شیمیایی در درازمدت مانع از جذب سایر مواد مغذی در غذاها شده و سوءتغذیه و تضعیف سیستم ایمنی بدن را به دنبال دارند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=366763>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم غذایی ضدچروک

غذایی که می‌خورید در سلامت و شادابی پوست‌تان نقش دارد. اگر تغذیه مناسبی نداشته باشید، چین و چروک‌ها زودتر سراغ پوست‌تان می‌آیند و





اگر می‌خواهید پوست‌تان جوان بماند باید از همین امروز رژیم غذایی متعادلی در پیش بگیرید. فکر می‌کنید رژیم جوانساز چه مشخصاتی دارد؟ ...

قبل از هر چیز باید بدانید که چین و چروک‌ها می‌توانند به دلایل بی‌شماری ایجاد شوند؛ مثلاً کاهش میزان کلاژن در پوست باعث می‌شود پوست‌تان

کش بیاید و چین و چروک‌ها ایجاد شوند. داشتن یک رژیم غذایی متعادل اولین قدم برای داشتن پوستی خوب و سالم است.

• رژیم غذایی متعادل یعنی چه؟

رژیم غذایی متعادل یعنی رژیمی که به اندازه کافی، کلیه مواد مغذی مورد نیاز بدن‌تان را در اختیار بگذارد؛ طوری که دچار کمبود پروتئین، ویتامین و مواد معدنی نشوید. استفاده از هرم غذایی، روشی آسان برای تبعیت از رژیم متعادل است. ۶ تا ۱۱ واحد از نان و غلات، ۳ تا ۵ واحد از سبزیجات، ۲ تا ۴ واحد از میوه‌ها، ۲ تا ۳ واحد از گوشت یا جانشین‌هایش (ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، حبوبات و دانه‌ها) و ۲ واحد از شیر و محصولات لبنی. برای جلوگیری از اثرات فرآیند پیری بر پوست واجب است چند دسته از مواد غذایی را بیشتر از مقدار متداول مصرف کنید. در مبارزه با چین و چروک‌ها شما موظف‌اید سبزیجات بیشتری میل نمایید. سبزیجات محتوی آنتی‌اکسیدان‌های زیادی هستند که به مبارزه با عوامل مخاطره‌آمیز سلامت بدن شما کمک می‌کنند. این مواد وارد جریان خون شما شده و سلول‌های بدن‌تان را تمیز می‌کنند. در نتیجه خون شما سالم‌تر از قبل در بدن‌تان وظایف خود را انجام می‌دهد و ظاهر بیرونی شما بی‌تأثیر از این فرآیند نخواهد ماند. در اصل آنتی‌اکسیدان‌ها مهم‌ترین عامل کاهش چین و چروک‌ها هستند. پس سخت دنبال یک برنامه غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان باشید. بهترین منابع برای آنتی‌اکسیدان‌ها عبارت‌اند از: سبزیجات تازه با رنگ سبز تیره، گوشت، ماهی و چربی‌های غیراشباع.

• میوه‌ها و سبزی‌های تازه، دو کلید جوان‌سازی پوست

میوه و سبزی‌های تازه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کنند زیرا حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان هستند. بسیاری از رنگدانه‌های شیمیایی که در میوه‌ها و سبزی‌ها موجودند، خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار بالایی دارند. این آنتی‌اکسیدان‌ها موجب جلوگیری از تخریب سلولی می‌شوند. به این صورت که رادیکال‌های آزاد موجود در بدن خصوصاً در منطقه پوست را که در تماس با محیط اطراف است، فلج کرده و جلوی عملکرد تخریبی آنها را می‌گیرند. برای اطمینان از وجود آنتی‌اکسیدان کافی در میوه و سبزی، آنها را به صورت خام و تازه (یا نیم‌پز) مصرف کنید چون حرارت و نگهداری در یخچال و فریزر محتوای آنتی‌اکسیدانی آنها را کاهش می‌دهد.

• مایعات یادتان نرود

پوستی که رطوبت کافی داشته باشد، کمتر چروک می‌خورد. پس سعی کنید روزانه آب زیاد بنوشید تا آب مورد نیاز را برای تعریق پوست‌تان فراهم کنید تا خشک نشود. متخصصان توصیه می‌کنند که ۶ تا ۸ لیوان آب در روز بنوشید. قهوه و نوشابه منابع خوبی برای تامین مایعات نیستند زیرا حاوی کافئین هستند که یک ماده دیورتیک (ادرارآور) است و موجب دفع آب به صورت ادرار می‌شود. نکته دیگر اینکه ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب آب زیادی ننوشید زیرا ممکن است موجب افزایش ورم صبحگاهی و کشیدگی بیش از اندازه پوست شود.

• تأثیر رژیم‌های لاغری مکرر بر چین و چروک‌های پوست

اضافه و کم کردن وزن با سرعت زیاد، پوست را چروک می‌کند زیرا با افزایش چربی بدن پوست کش آمده و با لاغر شدن، چربی بدن تحلیل می‌رود و پوست جمع می‌شود و چروک می‌خورد. پس مراقب باشید که با پرخوری و افراط در خوردن غذاهای چرب دچار اضافه وزن نشوید و اگر قصد کاهش وزن دارید، حتماً زیر نظر متخصص تغذیه رژیم بگیرید.

• درست غذا بپزید

حرارت زیاد سبب تغییر ساختمان شیمیایی مواد غذایی می‌شود. با حرارت دادن واکنش‌های تخریبی اکسیداسیون شدیدتر می‌شوند؛ یعنی حرارت مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در غذا را کاهش داده و سبب افزایش رادیکال‌های آزاد (عامل اصلی پیری پوست) می‌شود. پس به پخت و پز غذاهایتان توجه بیشتری نشان دهید چرا که با خوردن غذایی که بد پخته شده، در واقع تمام آن مواد مغذی و ارزش‌های غذایی‌اش را تخریب کرده‌اید. راه حل این است که مدت زمان پخت مواد غذایی را کاهش دهید و از مواد غذایی تازه جهت پخت و پز استفاده کنید و غذاهایتان را ترجیحاً سرخ نکنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=132473>

رژیم غذایی مخصوص پایین آوردن کلسترول خون

رفتن دنبال رژیم های غذایی لاغری، عضله سازی، جلوگیری از پوکی استخوان، پیش گیرنده از سرطان، و از این قبیل خیلی خوب است، اما یک رژیم غذایی خیلی مهم دیگر هم وجود دارد که خیلی از افراد باید حتماً در نظر داشته باشند: رژیم غذایی مخصوص پایین آوردن کلسترول. این روزها که مصرف غذاهای فست فود در کشور ما خیلی زیاد شده است، به دنبال آن سطح کلسترول بد خون در بدن بالا می رود و احتمال ابتلا به



بیماری های قلبی بیشتر می شود. اگر می خواهید بدنی سالم داشته باشید، باید حتماً رژیم غذایی پایین آورنده کلسترول را رعایت کنید. برای کسی که رژیم غذایی پایین آورنده کلسترول را دنبال می کند، مصرف چربی های اشباع باید در پایین ترین حد باشد. این چربی ها در انواع مختلفی از مواد غذایی، چه فراورده ای و چه غیرفراورده ای، یافت می شود. مسئله دیگری که اکثر مردم آنرا نادیده می گیرند، نقش مصرف کربوهیدرات بر سطح کلسترول شماست. البته مصرف کربوهیدرات برای بدن شما ضروری است، چون در نبود آن مشکلات دیگری برای بدن پیش می آید. کربوهیدرات های ساده و تصفیه شده، مثل قند و شکر، شهد ذرت، شکلات و آبنبات، شیرینی، و سیرال های فراورده ای، با تاثیری که بر انسولین خون می گذارند، سطح کلسترول خون را دچار مشکل می کنند. کربوهیدرات های پیچیده از طرف دیگر، به پایین آوردن سطح کلسترول کمک می کنند. دلیل آن این است که این نوع کربوهیدرات ها منبع بسیار خوبی از فیبر هستند که به خارج کردن کلسترول از بدن از طریق جریان خون کمک می کنند و همچنین از خوردن سایر مواد غذایی که حاوی چربی اشباع بالایی است، جلوگیری به عمل می آورد. بینیم سطح کلسترول سالم چیست و در رژیم های پایین آورنده کلسترول از چه غذاهایی باید استفاده کنید.

• سطح کلسترول سالم در بدن

انجام چک آپ های مرتب و آزمایش کلسترول برای حفظ سلامت آن در بدن اهمیت بسیار زیادی دارد. اگر سطح کلسترول شما در حد ناسالمی باشد، باید فوراً برای پایین آوردن آن اقدام کنید. اگر هیچ سابقه خانوادگی از این مشکل نداشته باشید، باید هر ۵ سال یکبار سطح کلسترول خونتان را آزمایش کنید. داشتن سابقه خانوادگی یا اضافه وزن زیاد به این معناست که باید بیشتر آزمایش کلسترول را انجام دهید. در بهترین حالت، سطح کلسترول خونتان باید پایین تر از ۱۸۰ باشد، که بین ۱۸۰ تا ۱۹۹ قابل قبول است. اگر این مقدار به ۲۰۰ تا ۲۱۹ برسد، سطح کلسترول خون شما در مرز بالا قرار دارد و اگر بالاتر از ۲۲۰ باشد حتماً باید سریعاً رژیم های غذایی پایین آورنده کلسترول را آغاز کنید.

اگر بخواهیم به هر یک از انواع کلسترول جداگانه نگاه کنیم، لیوپروتئین با چگالی بالا (HDL) نوعی از کلسترول خوب است و اگر پایین تر از ۳۵ باشد، مقدار آن خیلی پایین بوده و اگر بین ۳۶ تا ۵۰ باشد، قابل قبول و اگر بالاتر از ۵۰ باشد عالی است. لیوپروتئین با چگالی پایین (LDL) نوع بد کلسترول است که اگر پایین تر از ۱۳۰ باشد، عالی، اگر بین ۱۳۱ تا ۱۵۹ باشد در مرز بالا و اگر بالاتر از ۱۶۰ باشد بسیار بالا خواهد بود.

شناختن این دو نوع کلسترول اهمیت زیادی دارد چون به طرز قابل توجهی بر وضعیت سلامتی شما تاثیر می گذارد. کلسترول HDL از حملات قلبی جلوگیری می کند و کلسترول را از طریق رگ های خونی به کبد می رساند که در آنجا دفع می شود.

کلسترول LDL در بدن می چرخد و می تواند در دیواره داخلی رگ های خونی جمع شود. این مسئله ایجاد پلاک می کند که باعث می شود قابلیت انعطاف رگ ها کمتر شود. اگر این مسئله به همین شیوه ادامه یابد، شما در معرض حملات قلبی یا سکته قرار خواهید گرفت.

• مواد غذایی مفید برای پایین آوردن سطح کلسترول

اولین مسئله مهم در رژیم های پایین آورنده کلسترول این است که تمرکز اصلی شما باید بر مصرف میوه ها، سبزیجات و حبوبات کامل باشد. این مواد، ویتامین ها و آنتی اکسیدان های لازم را برای شما فراهم می آورد و مقدار چربی و کالری هم در آنها کمتر است که به کنترل وزن کمک می کند.

وزن مسئله مهم دیگری است که با بالا بودن کلسترول مشکل ساز می شود؛ پایین آوردن وزن یا جلوگیری از اضافه شدن وزن نیز در وضعیت کلسترول خونتان اهمیت زیادی دارد.

• انتخاب کربوهیدرات ها

وقتی نوبت به انتخاب کربوهیدرات می رسد، جو دوسر از جمله موادی است که باید حتماً در رژیم غذایی خود بگنجانید چون حاوی مقدار زیادی فیبر محلول است که کلسترولی که مصرف می کنید را در روده جذب می کند.

انتخاب های خوب دیگر می تواند لوبیا قرمز، کلم بروکسل یا کلم فندقی، سیب، گلابی، جو و آلو باشد.

به میوه هایی که در این رژیم شما قید شما توجه داشته باشید و هر بیشتر آنها در رژیم خود بگنجانید. مثلاً زغال اخته حاوی آنتی اکسیدانی پایین آورنده کلسترول است که باید به طور مرتب مورد استفاده قرار گیرد.

• انتخاب پروتئین

در انتخاب منبع پروتئینی که می خواهید در رژیم غذایی خود بگنجانید، باید حتماً مراقب میزان مصرف گوشت قرمز خود باشید. گوشت قرمز حاوی مقدار بالایی چربی اشباع است و در نتیجه باید از کم چرب ترین قسمت های آن استفاده کنید.

بعلاوه، برای پایین آوردن مقدار کلسترول خون، باید اسید چرب امگا ۳ را در رژیم غذایی خود داشته باشید. مصرف ۲ تا ۶ گرم در روز برای شما کافی است و بهترین منابع آن بذر کتان، گردو، ماهی سالمون، روغن کانولا و سویا، ماهی اسقومری، شاه ماهی، و ساردین می باشد.

در صحبت از کلسترول، مصرف تخم مرغ کمی بحث انگیز است. یک عدد تخم مرغ بزرگ چیزی در حدود ۲۱۳ میلیگرم کلسترول در خود دارد و برای آندسته از افرادی که مراقب مصرف کلسترول خود هستند، توصیه می شود که مقدار کلسترول مصرفی روزانه خود را ۳۰۰ میلیگرم یا پایین تر نگه دارند. اگر در سایر قسمت های رژیم غذایی می توانید مصرف کلسترول را در حد صفر یا پایین ترین حد نگه دارید، می توانید روزانه یک عدد تخم مرغ بخورید اما باید به دقت مراقب سایر چیزهایی که مصرف می کنید باشید.

• انتخاب چربی

آخرین جنبه رژیم غذایی شما انتخاب چربی های مصرفی است. همانطور که در مقدمه این مقاله ذکر کردیم، چربی های اشباع از جمله موادی هستند که باید به دقت مراقب مصرف آن باشید، همچنین محصولات که حاوی چربی ترنس هستند.

از جمله مواد غذایی که حاوی این نوع چربی هستند می توان به روغن های گیاهی، مواد غذایی سرخ شده، کره، جگر، شیرینیجات، بیسکویت و سایر مواد غذایی فرودنی. اشاره کرد.

درعوض می توانید از منابع چربی های غیراشباع موندی یا پلی استفاده کنید که بهترین منبع آنها روغن کافشه، کنجد، سویا، ذرت و آفتابگردان و همچنین همه انواع آجیل و دانه ها، روغن زیتون، روغن بادام زمینی و آوکادو می باشد.

بعلاوه، در مصرف آجیل سعی کنید از انواعی انتخاب کنید هنوز پوستشان رویشان است چون خواصی دارند که به پایین آوردن کلسترول کمک

میکند.

• محدوده خطر

کلسترول همیشه با ترافیک مقایسه می شود که البته بی دلیل هم نیست. همه ما می دانیم که سیستم عروقی بدن ما شبیه به شبکه ای از جاده ها است و وقتی تصادفی رخ می دهد یا اتومبیلی خراب می شود، تراکم و ترافیکی که پشت آن پدید می آید روز همه را خراب می کند. این مسئله در بدن هم مصداق دارد، فقط اگر اتومبیلی که راه بندان ایجاد کرده است، برداشته نشود، سیستم جاده ها بسته می شود. چه رقم کلسترول شما در حوزه ناسالم باشد یا نباشد، خیلی خوب است که همیشه احتیاط کنید و انتخاب های سالمی در رژیم غذاییان داشته باشید تا سطح کلسترول شما هیچوقت به مرحله خطرناک نرسد.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=303328>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم غذایی مدیترانه ای

تحقیقات تازه نشان داده است که مواد موجود در روغن زیتون ممکن است بر طول عمر انسان بیفزاید. پژوهشگران در امریکا دریافته اند که عناصر اصلی موجود در این ماده می تواند بر طول عمر سلول های قارچ مخمر (Yeast) بیفزاید. نام این مواد پلی فنولز است که در بسیاری گیاهان یافت می شود. از آنجا که مخمرها و انسان زن های مشترک زیادی دارند، دانشمندان حدس می زنند که این مواد ممکن است تاثیر مشابهی بر انسان داشته باشند. این یافته شاهد تازه ای است دال بر اینکه راز زندگی طولانی و سالم می تواند در رژیم غذایی مدیترانه ای نهفته باشد.

• مولکول های کلیدی

دانشمندان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد یک نوع پلی فنول به نام «رزوراترول» (resveratrol) را شناسایی کرده اند.

این مولکول خاصیت ضد سرطانی و همچنین توانایی پیشگیری از بیماری های قلبی دارد. دانشمندان دریافته اند که این ملکول می تواند بر زن هایی تاثیر بگذارد که طول عمر قارچ مخمر را تعیین می کند. آنها همچنین متوجه شدند که ماده ای به نام «کوئرستین» که در روغن زیتون به وفور یافت می شود تاثیر مشابهی دارد. این ملکول ها بخصوص بر زن هایی تاثیر می گذارند که در نتیجه رژیم های غذایی با کالری محدود بر طول عمر می

افزاید. دانشمندان دریافتند که «رزوراترول» تا حدود ۷۰ درصد بر طول عمر مخمر می افزاید. کشف این موضوع که «رزوراترول» و «کوئرستین» می توانند بر طول عمر مخمر بیفزایند این تلاش ها را تقویت خواهد کرد. دکتر کونراد هویتز به بی بی سی گفت: «هنوز در ابتدای کار هستیم ولی



آن را پیشرفت بزرگی می‌دانیم. این یافته مسلماً ما را به امکان مداخله دارویی در ساز و کار بدن انسان‌ها به منظور افزایش طول عمر نزدیک‌تر می‌کند.» این یافته فواید بالقوه رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای سلامتی را افزایش می‌دهد.

آمار اتحادیه اروپا نشان می‌دهد که طول عمر مردم کشورهای مدیترانه مانند اسپانیا و ایتالیا بیش از سایر کشورهای منطقه است. متوسط طول عمر در اسپانیا ۷۵ سال برای مردان و ۸۳ سال برای زنان است. در بریتانیا مردها بطور متوسط ۷۵ سال و زن‌ها ۸۰ سال زندگی می‌کنند. در آمریکا طول عمر متوسط مردها ۷۴ سال و زن‌ها ۸۰ سال است. دانشمندان اکنون قصد دارند ظرف چند ماه آزمایش این مواد روی موش آزمایشگاهی را آغاز کنند و نتایج آن احتمالاً یک سال دیگر منتشر خواهد شد. اگر پلی فنول‌ها باعث افزایش طول عمر موش شود و اگر این افزایش عمر با سلامتی موش‌ها همراه باشد، پس از آن زمینه برای آزمایش‌های انسانی فراهم خواهد شد. آزمایش به روی ماده‌پی که دانشمندان قرن‌هاست رویای آن را در سر می‌پرورند: اکسیژن یا معجونی که بر طول عمر ما بیفزاید.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=217529>



رژیم غذایی مناسب برای داشتن پوستی زیبا

- ۱) به سُس اسپاگتی، هویج اضافه کنید. با این که وجود آن اصلاً حس نمی‌شود، اما کاروتین موجود در آن برای پوستتان بسیار مفید است.
- ۲) به سالاد، اسفناج اضافه کنید. اسفناج بیش از انواع دیگر سبزیجات، کاروتین در خود دارد.
- ۳) هر روز از یک دسر میوه‌ای استفاده کنید که از ماست وانیلی و میوه‌های تازه درست می‌شود. در این نوع دسر از میوه‌هایی مثل زردآلو، هلو، انبه و پاپایه که حاوی میزان زیادی کاروتین هستند استفاده می‌شود.
- ۴) برای درست کردن دسری که برای پوستتان مفید است، هندوانه را به



- شکل توبی بریده و برای چاشنی از نعناع استفاده کنید.
- ۵) کلم بروکلی تازه را در یخچال نگاه داشته و به صورت پیش غذا قبل از شام بخورید.
 - ۶) همیشه شامتان را همراه با میوه صرف کنید. می‌توانید در سالاد شامتان از زردآلو یا هلو تازه یا کنسرو شده استفاده کنید.
 - ۷) میوه‌های گرمسیری مثل انبه یا پاپایه را هم امتحان کنید.
 - ۸) در پاستا و سالاد گوجه‌فرنگی از اسفناج تازه یا کلم بروکلی استفاده کنید.
 - ۹) در سُس سالسا به جای گوجه‌فرنگی از پاپایه استفاده کنید.
 - ۱۰) آب میوه‌هایی را برای خوردن انتخاب کنید که از میوه‌هایی با کاروتین بالا درست شده باشند. به جای خوردن همان آب سیب یا آب پرتقالی همیشه، انتخاب‌های خود را وسیع‌تر کنید.

• یک رژیم غذایی مفید برای پوست شما

دوست دارید بدانید که برای داشتن پوستی نرم، صاف و بی‌لکه چه باید بکنید؟ باید بدانید که بدون اصلاح رژیم غذایی‌تان، هیچ‌یک از محصولات

- بهداشتی پوست در جهان نمی توانند سلامت پوست شما را تضمین کنند. در اینجا می خواهیم رژیم غذایی را به شما معرفی کنیم که باعث شادابی و سلامت پوست شما می شود.
- ماهی حاوی روغنی است که باعث تقویت پوست می شود. در این رژیم، برای ناهار و شام ماهی خورده می شود تا صافی و درخشندگی پوست تامین شود.
 - بذر کتان حاوی مقدار زیادی اسید چرب امگا ۳ می باشد که برای سلامتی پوست بسیار موثر است. در این رژیم غذایی این ماده را به سیرال صبحانه اضافه می کنند.
 - ویتامین A برای حفظ سلامتی پوست ضروری است. در این رژیم از هویج، سیب زمینی شیرین، کدو زمستانی، کلم بروکلی، اسفناج، و کلم پیچ و همه ی سبزیجاتی که حاوی ویتامین A هستند استفاده می شود.
 - ویتامین E نیز برای سلامتی پوست مفید است. این رژیم حاوی خشکبار، از جمله فندق و بادام می باشد.
- صبحانه
- ۱) انتخاب اول:
- شوربای آرد جو دوسر که با سرشیر و یک قاشق غذا خوری روغن کتان مخلوط با ذغال اخته درست می شود.
 - آب پرتقال
- ۲) انتخاب دوم:
- سیرال کامل همراه با سرشیر، توت فرنگی و یک قاشق غذاخوری روغن کتان
 - آب گریپ فروت
- ۳) انتخاب سوم
- گرانولا کم چربی مخلوط با یک قاشق غذاخوری روغن کتان و پودر مخلوط میوه، همراه با ماست ساده
 - آب گوجه فرنگی به همراه لیمو
- ناهار
- ۱) انتخاب اول
- ۳ اونس تن مخلوط با یک قاشق مایونز کم چرب، گوجه فرنگی خرد شده، کرفس، هویج و فلفل سبز
 - دو فنجان کاهو از قسمت های سبزتر برگ
 - یک قطعه نان گندم به همراه دو قاشق چای خوری مارگارین تهیه شده با روغن زیتون
 - یک فنجان سرشیر
- ۲) انتخاب دوم
- سالاد میگوی کیاب شده با سُس ویناگرت
 - هویج کوچک
 - ۶ بیسکویت
 - یک فنجان سرشیر
- ۳) انتخاب سوم
- بوقلمون
 - ۱/۲ فنجان سُس سالسا به همراه یم فنجان فلفل زرد، سبز و قرمز
 - یک فنجان سرشیر
- عصرانه
- یکی از این موارد را می توانید انتخاب کنید:
- سیب تازه، پرتقال یا نارنگی

- یک مشت آجیل
- ½ فنجان آجیل، میوه خشک یا چوب شور
- یک فنجان ماست به همراه ذغال اخته، تمشک یا توت فرنگی
- ۶ هویج کوچک

• شام

(۱) انتخاب اول

▪ فیله پخته شده

▪ ½ فنجان برنج قهوه ای

▪ یک فنجان اسفناج بخارپز شده به همراه آبلیمو، سیر و فلفل

▪ پودینگ وانیلی، با توت

▪ چای سبز

(۲) انتخاب دوم

▪ گوشت گاو

▪ ½ فنجان شربت توت فرنگی

▪ چای سبز

(۳) انتخاب سوم

▪ گوشت خوک

▪ ½ فنجان پوره سیبزمینی

▪ ½ فنجان کلم بروکلی بخارپز شده به همراه روغن زیتون و سیر

▪ ½ فنجان ماست

▪ چای سبز

• بایدها و نبایدها

▪ بایدها:

- روزی حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. می توانید آن را با کمی لیموی تازه طعم دار کنید.
- حداقل هفته ای سه بار از غذاهای دریای استفاده کنید، چون روغن موجود در ماهی باعث درخشندگی و تقویت پوست می شود.
- حداقل روزی شش میوه بخورید. (میوه ها را از انواع و رنگ های مختلف انتخاب کنید—گوجه فرنگی قرمز، فلفل سبز، پرتقال)
- دقت کنید که حتماً ۲۰ تا ۳۰ درصد کالری های رژیم غذایی شما از چربی های سالم مثل روغن زیتون، آوکادو، روغن کانولا تشکیل شده باشد.
- هرروز از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید. مهم نیست که هوا چطور باشد یا کجا زندگی کنید.
- هنگام رفتن بیرون از منزل حتماً از کلاه های سایبان دار استفاده کنید تا از برخورد مستقیم آفتاب به پوست صورتتان جلوگیری شود.
- نبایدها:

- از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید.

- از خوردن میان وعده های پرچرب مثل چیپس، غذاهای سرخ شده و شکلات خودداری کنید.

- از کشیدن سیگار تا حد امکان خودداری کنید.

منبع : سایت ۷ تیر

<http://vista.ir/?view=article&id=298178>

رژیم غذایی نامناسب می‌تواند زمینه‌ای 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.

افرادى که اضافه وزن دارند، گرایش بیشتری به مصرف کربوهیدراتها و چربیها نشان می‌دهند، در نتیجه قند خون و ترشح انسولین در بدن آنها افزایش یافته و به داخل سلولها هدایت می‌شود؛ 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 می‌دهد، از برنامه غذایی نامطلوبی پیروی می‌کنند 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 می‌شوند. در صورت داشتن رژیم غذایی متنوع شامل انواع میوه‌جات، سبزیجات، حبوبات، پروتئین‌های 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 نمی‌آید.

مغزها (بادام، پسته، گردو)، ماهی و میگو حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ و انواع ویتامین‌های B۶، B۱ و نیاسین ترشح سروتونین از مغز را افزایش داده و موجب شادابی و هوشیاری افراد می‌شود.



منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6727>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم غذایی و خواب

اگر بعد از خوردن برخی از غذاها احساس خواب‌آلودگی یا احساس پراثری بودن می‌کنید، این وضع ناشی از این است که آنچه شما می‌خورید می‌تواند بر چگونگی خواب و بیداری شما در طول روز تاثیر می‌گذارد.

▪ برخی از غذاهایی که می‌توانند بر خواب شما تاثیر بگذارند، اینها هستند:
- غذاهایی که غنی از کربوهیدرات هستند، مانند نان و پاستا می‌توانند شما را بیشتر خواب‌آلوده کنند.

- کربوهیدرات‌ها در ترکیب با پروتئین‌ها بیشتر باعث القای خواب می‌شوند، در نتیجه غذاهایی مانند نان و پنیر غذای سبک خوبی برای هنگام خواب



هستند.

- یک غذای حجیم، به خصوص غذایی که حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات باشد، باعث خستگی بیشتر شما می‌شود.
- کافئین در غذاها و نوشیدنی‌های مانند قهوه محرک است و هورمون‌هایی را که در مغز باعث احساس خواب‌آلودگی شما می‌شود، مهار می‌کند.



منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=100502>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی و گروه خونی

حدود ۴ ماه پیش خانمی ۴۴ تا ۴۵ ساله با سابقه‌ی ۷ یا ۸ ساله‌ی دیابت نوع ۲ (T2 DM) برای مشاوره‌ی تغذیه به اینجانب مراجعه کرد. وزن حدود ۱۰۷ کیلوگرم، قد ۱۵۵ سانتی‌متر، دورکمربند ۱۲۵ سانتی‌متر، فشارخون ۹۰/۱۴۰ mmHg، آزمایشهای یک ماه پیش از مراجعه، HDL=۳۵mg/dL، FBS=۲۲۰mg/dL، TG=۱۷۶mg/dL. در آزمایش آنالیز ترکیب بدن، درصد توده‌ی چربی ایشان بالای ۵۰٪ وزن بدن بود. مشخصاً این بیمار افزون بر T2DM به سندرم متابولیک نیز دچار بود. پزشک متخصص غدد درون ریز برای ایشان روزانه ۱ عدد متفورمین ۵۰۰ میلی گرم تجویز کرده بود. برای بیمار یک رژیم غذایی دیابتی همراه با محدودیت کالری دریافتی را شروع کردم. به دلیل حجم بسیار بالای توده‌ی چربی و در نتیجه میزان متابولیسم نسبتاً پایین و تحرک بسیار کم به دلیل مشکلات استخوانی- ماهیچه‌ای طبعاً روند کاهش وزن بیمار خیلی سریع نبود اما به هر حال پس از ۶ هفته وزن ایشان به ۱۰۴ کیلوگرم کاهش یافت و مهمتر آنکه قندخون ناشتا به ۱۲۶dl/mg



رسید. قرار ویزیت بعدی بیمار به یک ماه بعد موکول شد اما بیمار برسر قرار خود حاضر نشد. اندیشیدم احتمالاً ایشان نیز مانند بسیاری از دیگر بیمارانی که به دنبال یک راه حل فوری هستند از ادامه‌ی درمان خود خسته شده‌اند، تا اینکه بیمار هفته‌ی پیش پس از ۲ ماه دوباره به من مراجعه نمود و چنین گفت: «آقای دکتر من آمده‌ام تا از شما عذرخواهی کنم. حدود ۲ ماه پیش توسط یکی از دوستانم مطلع شدم که آقای دکتر هستند که بر مبنای گروه خونی رژیم غذایی می‌دهند. به مطب ایشان مراجعه کردم. از فرط شلوغی سوزن می‌انداختی، پایین نمی‌آمد. بالاخره نوبت به

من رسید و آقای دکتر من را ویزیت کرد، به من گفت اگر رژیم ایشان را بگیرم ظرف یک هفته به کلی مشکل قند من رفع می‌شود، حتی دستگاهی داشتند که سیم‌هایی را به سر وصل می‌کردند و می‌گفتند به کمک آن کاملاً درمان خواهم شد و دیگر نیازی به مصرف متفورمین هم نخواهم داشت... آقای دکتر به من گفتند که مطلقاً نباید لبنیات، روغن مایع و برخی از میوه‌ها از جمله انار را بخورم و در عوض باید تا می‌توانم روغن حیوانی، گوشت و کره بخورم. سپس افزود: «آقای دکتر، اکنون پس از کلی هزینه دوباره به وزن قبلی برگشته‌ام و از آن بدتر قند خونم به ۲۴۰ رسیده و حتی با روزی ۲ عدد متفورمین هم تکان نمی‌خورد...» نمی‌دانستم تأسف خود را چگونه اظهار کنم، گفتم: «خانم...، اگر این ماجراهایی که سرکار فرمودید، واقعیت داشته باشد خیلی تردید دارم آن آقای محترم اصلاً دکتر بوده و بویی از پزشکی برده باشند» گفت: «پس چرا جلوی کار این افراد شارلاتان را نمی‌گیرند که با جان بیمارانشان این‌گونه بازی می‌کنند؟» چه می‌توانستم بگویم؟

از شما چه پنهان که یکی دو ماهی پیش از این ماجرا یک روز عصر که در مطبی در یک کلینیک مشغول کار بودم، تلفن زنگ زد، گوشی را برداشتم، خانم دکتر داروساز از داروخانه بود. پس از سلام و احوالپرسی معمول با شوق از من پرسید: «بخشید آقای دکتر می‌خواستم از شما درباره‌ی رژیم غذایی بر مبنای گروه‌های خونی بی‌رسم... آیا خوب است و شما آن را قبول دارید؟ من می‌خواستم این رژیم را بگیرم اما گفتم اول از شما در مورد آن بی‌رسم.» داشتم از تعجب شاخ در می‌آوردم... نه به این خاطر که چیز جدیدی درباره‌ی رژیم غذایی شنیده بودم چون نخستین باری نبود که چنین چیزی را می‌شنیدم، بلکه از این بابت که حتی فردی تحصیل کرده از گروه پزشکی بی‌اعتنا به دانسته‌های خود (که کم هم نیست!) به این درجه از باور رسیده بود... گفتم: «خیلی ممنون که اول از بنده در این مورد جویا شدید، نه خانم دکتر... چنین چیزی به هیچ وجه از نظر علمی ثابت نشده است... ولی آخر شما چرا این اراجیف را باور می‌کنید!؟...» اما واقعاً داستان این رژیم غذایی چیست...

این رژیم توسط فردی به نام دکتر پیترو آدامو Peter D&#۰۳۹;Adamo که یک ناتورپات است، ابداع شده است. ایشان معتقدند که آنتی‌ژن‌های گروه‌های خونی با برخی از غذاها سرناسازگاری دارند و اگر به این مسأله توجه نشود، این ناسازگاری بالقوه ممکن است سلامت انسان را تهدید کند. ایشان از این هم فراتر می‌روند و می‌گویند مقدار ترشح اسید معده و شیرهای گوارشی نیز به گروه خونی بستگی دارد. خنده‌دارتر اینکه به گفته‌ی آقای آدامو، چون گروه‌های خونی گوناگون در زمانهای متفاوتی در طول تاریخ تکامل بشر ایجاد شده‌اند، ما باید از آن رژیم غذایی پیروی کنیم که نیاکان ما در زمان تظاهر آن آنتی‌ژن‌های خونی داشته‌اند؟؟ بنابراین چون گروه خونی O به تعبیر آقای آدامو ۵۰,۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح تظاهر یافته و بشر در آن زمان عمدتاً شکارچی بوده است، رژیم دارندگان این گروه خونی باید پروتئینی و بر مبنای گوشت باشد. گروه خونی بعدی A بوده است که ۱۵,۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح پیدا شده و بشر در آن زمان رفته رفته با کشاورزی آشنا شده است پس افراد دارای گروه خونی A باید عمدتاً رژیم غذایی گیاهی داشته باشند. گروه خونی B ۱۰,۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح پدید آمده، یعنی هنگامی که بشر کوچ نشین بوده است پس دارندگان این گروه خونی می‌توانند یک رژیم غذایی متنوع متشکل از گوشت، لبنیات، غلات و سبزیها داشته باشند. اما گروه خونی AB تنها ۱,۰۰۰ سال پیش، یعنی زمان گذر از عهد کهن به دوران مدرن، پدیدار شده است پس افراد دارای این گروه خونی باید از آمیزه‌یی از رژیم‌گروه‌های خونی A و B پیروی کنند. البته آقای آدامو خیلی از پرسشها را بی‌پاسخ می‌گذارند، مثلاً چگونه است که با وجود تظاهر یک آنتی‌ژن جدید (که معلوم نیست ایشان زمان پیدایش آن را هم از کجا پیدا کرده‌اند!) و ناسازگاری عامل و محیطی (رژیم غذایی)، میانگین طول عمر بشر افزایش یافته است؟ نقش عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در این رژیم غذایی چگونه است؟ آیا این به اصطلاح «ناسازگاری در زمان کودکی، رشد و نوجوانی هم وجود دارد؟ اگر پاسخ مثبت است، که قاعدتاً هم باید باشد یک کودک ۱ ساله مثلاً با گروه خونی A چگونه باید تغذیه شود؟ و ...

راستش این نظریه آنقدر غیر علمی و خنده‌دار هست که نیازی به نقد ندارد. برخی‌ها می‌گویند خیلی‌ها با این رژیم «جواب» گرفته‌اند، که البته منظور ایشان عمدتاً افراد چاقی است که با رعایت این رژیم وزن کم کرده‌اند. بد نیست بدانیم برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که درصد بسیار بالایی از افراد چاق به هر نحو که رژیم بگیرند (علمی یا غیر علمی) در یک دو ماه نخست وزن کم خواهند کرد چون به هر حال به نوعی مواظب دریافت غذایی خود خواهند بود. اما اولاً در رژیم‌های غیر اصولی این کار به احتمال خیلی زیاد ممکن است با عوارضی (گاه برگشت ناپذیر) همراه باشد و ثانیاً تعریفی که از درمان چاقی می‌شود به کلی متفاوت است و آن این است که بیمار پس از رسیدن به وزن هدف، دست کم ۲ سال افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم یا افزایش دور کمر بیش از ۲ سانتی‌متر نداشته باشد. اما ادعای درمان چاقی با درمان اختلالات متابولیک جدی‌تری چون دیابت فرق دارد. پس از پیدایش فردی که ظاهراً در هواپیمایی کار می‌کرده و پس از مطالعه یکی دو کتاب پزشکی به نظریات جدیدی نظیر زیانبار بودن لبنیات و روغنهای مایع، دست یافته و با حدیث و پشتکار این نظریات را حتی در سطح مدارس نیز تبلیغ کرده است (اینجانب برای انجام

پژوهشی روی وضع تغذیه‌ی کودکان معلول جسمی- حرکتی به یکی از مدارس مربوطه مراجعه کرده بودم و مربی بهداشت آن مدرسه لوح فشرده‌ی سخنرانی این آقا را به من نشان داد و گفت ما فکر می‌کردیم حرفهای این آقا مورد تأیید مراجع علمی است، خودتان تصور کنید اگر کودک بی‌گناهی که به دلیل معلولیت اسیر صندلی چرخدار است و به هرحال افزون بر معلولیت به نوعی با مشکلات ماهیچه‌پی- استخوانی نیز دست به گریبان است، از مصرف لبنیات، یعنی اصلی‌ترین منبع کلسیم در رژیم غذایی، هم محروم شود، چه بر سرش خواهد آمد؟؟؟) اینک چشممان به جمال ترفند جدیدی برای سرکیسه کردن بیماران بی‌گناه روشن شده است. شگفتی من بیش از آنکه از پیدایش پاره‌های جدید باشد، از رویکرد مجامع علمی مربوطه مانند انجمن تغذیه‌ی ایران، انجمن متخصصان داخلی، انجمن دیابت و ... است. امیدوارم این انجمن‌ها هرچه زودتر در قبال این حرکت‌های سودجویانه به طور خیلی جدی موضع‌گیری کنند.

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=360938>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم غذایی ویژه افراد شاغل

● هفت توصیه غذایی برای پشت میز نشینان

در زندگی امروزی که بسیاری از افراد، تحرک چندانی ندارند و اکثر افراد شاغل نیز در یک اتاق یا پشت میز، کارشان را انجام می‌دهند؛ رژیم غذایی به منظور کاهش وزن امری دست نیافتنی به نظر می‌رسد.

از نظر علمی شما زمانی می‌توانید وزن خود را کاهش دهید که بیشتر از مقدار کالری که دریافت می‌کنید، کالری بسوزانید و زمانی که به واسطه کار خود مجبورید ساعت‌ها یک جا بنشینید، باید فکر لاغر شدن را از ذهنتان بیرون کنید. اما این درست نیست، زیرا با چاق شدن علاوه بر اندام نامتناسب، دچار انواع بیماری‌های جسمی و حتی روحی می‌شوید.

یکی از مسایل مهم این است که ما همیشه فقط به دلیل گرسنگی غذا نمی‌خوریم. ما به دلایل گوناگونی از جمله فشارهای روحی، استرس، استنشام بوی خوش غذا، موقعیت‌ها و مراسم یا عادات و هوس به نوع خاصی از خوراکی‌ها غذا می‌خوریم. شاید هم در بسیاری موارد به همین علت کنترلی بر آنچه می‌خوریم نداریم.

اکثر عوامل فوق جسمی نیستند؛ بلکه روحی بوده و با تفکر ما ارتباط دارند. پس به منظور کنترل عادت غذایی و نوع آنچه می‌خوریم، باید به علتی که باعث خوردن می‌شود فکر کنیم و تصمیم بگیریم که آیا لازم است چیزی



بخوریم یا خیر؟

برای این کار نیز یک راه عملی به شما ارائه می‌کنیم. فکر کنید مرز آنچه می‌خواهید بخورید، با قبل متفاوت است. آیا باز هم مایل به خوردن آن

هستید؟ پس از خوردن آن، چه احساسی دارید؟ حالا اگر آن را نخورید، چه احساسی پیدا می کنید؟ عواقب خوردن شما چیست؟ آیا هیچ ضرری برایتان دارد؟

با توجه به موارد فوق کم کم کنترل بیشتری بر خوردن خود خواهید داشت. حالا می پردازیم به نکاتی که در پشت میز هنگام خوردن باید رعایت کنید:

- با تدبیر انتخاب کنید

بسیاری از افراد وقتی در حال کار با رایانه هستند، عادت دارند چیزی بخورند. شاید هم از این کار لذت می برند. اما دقت داشته باشید که انتخاب آنچه می خورید نیز بی تأثیر نیست. از مواد غذایی سالم و کم کالری استفاده کنید و حتی الامکان خوراکی ها را روی میز قرار ندهید. در کشو یا کمدی قرار دهید که چند قدم با شما فاصله دارد. به عبارت دیگر آنچه را که می خواهید بخورید، جلوی چشم نگذارید؛ زیرا دیدن مواد غذایی نیز انگیزه ای برای خوردن خواهد بود.

- آب بنوشید

به جای خوراکی های دیگر، آب در کنار خود قرار دهید. به این ترتیب به راحتی روزانه ۶ تا ۸ لیوان آبی را که مورد نیاز بدن است، می نوشید و به تدریج احساس می کنید بیشتر تشنه ی آب هستید تا خواهان غذا.

- نهار خود را تقسیم بندی کنید

با خود قرار بگذارید که نیمی از نهار را در شروع زمان نهار و نصف دیگر آن را یک ساعت بعد بخورید. این کار تمایل شما را به خوردن کاهش می دهد. در ضمن غذایی که وارد معده می شود مدتی طول می کشد تا هضم شود و احساس سیری کنید. بنابراین زمانی که یک ساعت از خوردن نخستین بخش غذا می گذرد، دیگر تمایل زیادی به خوردن بقیه آن نخواهید داشت و هنوز احساس سیری می کنید.

- حرکت کنید

هر چقدر می توانید تحرک بدنی داشته باشید، حتی اگر به مقدار ۱۰ دقیقه در روز باشد. اگر می توانید هر روز قسمتی از مسیر محل کار خود را، به جای رفتن با اتومبیل و تاکسی، پیاده بروید.

یکی از مشکلات عصر تکنولوژی این است که اخیراً افرادی که در یک ساختمان و در بخش ها یا طبقات متفاوت یا در دو ساختمان کنار هم کار می کنند، زمانی که باید نوشته یا اطلاعاتی را در قالب اخبار یا جوابیه یا هر چیز دیگری به یکدیگر بدهند، به جای این که بلند شوند و نزد همکار خود در طبقه یا بخشی دیگر بروند، می نشینند و از پست الکترونیک یا تلفن استفاده می کنند. این کار تحرک افراد را به حداقل می رساند و باعث افزایش وزن بیش از پیش آنها می شود.

- برنامه ورزشی خاصی داشته باشید

چنانچه امکان پیاده روی یا حرکات ورزشی در ساعات گوناگون را ندارید، می توانید با چند نفر از دوستان یا همکاران خود قرار بگذارید و حداقل هفته ای ۳ روز و هر بار به مدت یک ساعت در باشگاه ورزشی، ورزش کنید. این کار فقط نیاز به اراده دارد. وقتی به طور گروهی عمل کنید، انگیزه بیشتری پیدا می کنید و در ضمن زمان هایی که در باشگاه ورزشی هستید جز ورزش امکان کار دیگری ندارید، پس یک توفیق اجباری نصیبان می شود. از سوی دیگر پس از انجام حرکات ورزشی احساس شادابی و نشاط بیشتری پیدا خواهید کرد و بقیه روز را سرحال تر پشت سر خواهید گذاشت.

- از تجربیات دوستان استفاده کنید

استفاده از تجربیات دوستان یا همکارانی که قبلاً تجربه کاهش وزن داشته اند می تواند موثر باشد و انگیزه ای برای شما محسوب شود. در ضمن با شیوه های گوناگون نیز آشنا می شوید.

- از امکانات موجود بهره مند شوید

مقالات، کتاب ها یا تحقیقات انجام شده منبع بسیار خوبی هستند و می توانید با استفاده از راهنمایی های آنها و زیر نظر پزشک متخصص عمل کنید و یک بار در ماه با استفاده از ترازو و یک متر ساده، به ارزیابی وزن و سایز خود بپردازید که پیشرفت های هر چند کوچک در این زمینه نیز انگیزه ای برای ادامه راه خواهد بود.

رژیم گرفتن اصول دارد

کاهش وزن ناشی از رژیم غذایی ممکن است فرد را دچار پیوست، اختلال قاعدگی، ریزش مو، افتادگی شکم و چین و چروک پوست صورت کند که هر کدام جداگانه توضیح داده خواهد شد.

• ریزش مو:

معمولاً ریزش مو يك ماه پس از شروع برنامه رژیم لاغری شروع می شود که علت آن کاهش ویتامین ها در بدن می باشد. ریزش مو برگشت پذیر بوده اما برای اینکه فرد کمتر دچار این مشکل شود بهتر است با شروع رژیم غذایی روزانه يك عدد کپسول مولتی ویتامین مینرال مصرف کند.

• پیوست:

یکی از مهم ترین مشکلات کاهش وزن پیوست بوده و ذکر این نکته ضروری است که پیوست مزمن باعث کند شدن کاهش وزن می شود.

▪ از جمله علل پیوست می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- عدم تحرك کافی



- کاهش حجم مواد غذایی دریافت شده

- مصرف کم مواد فیبردار و سبزیجات

- مصرف کم آب

- فشارهای عصبی

- کمبود ویتامین ب و کمبود کلسیم.

▪ برای برطرف شدن پیوست موارد زیر را رعایت فرمائید:

- انجام ورزش های مناسب و داشتن تحرك کافی

- مصرف غذاهای فیبردار و حجیم و کم کالری

- داشتن يك برنامه منظم و روزانه برای پیاده روی

- مصرف میوه های ملین مثل: انجیر- آلوچه - آلوبخارابی زرد آلو

- نوشیدن دو لیوان آب صبح ها

- پرهیز از هرگونه فشارعصبی

- مصرف روغن زیتون

- مصرف پسیلینوم (يك قاشق غذاخوری از پودر پسیلینوم را دريك استکان آب مخلوط کنید و پس از گذشت ۱۰ دقیقه آن را مصرف کنید و بعد از آن

يك لیوان آب نیز بخورید)

• اختلال قاعدگی:

پس از چند هفته از شروع رژیم غذایی و به دنبال کمبود ویتامین ها اختلال قاعدگی امری عادی است. لذا خانم ها بهتر است همزمان با شروع

رژیم غذایی از مولتی ویتامین مینرال و نیز قرص آهن و اسید فولیک و آمپول ب کمپلکس همراه با آمپول ب ۱۲ استفاده کنند.

• افتادگی شکم:

یکی از عوارض کاهش وزن به دنبال کاسته شدن حجم شکم رخ می دهد افتادگی و چین و چروک شدن شکم است. برای رفع آن باید از شروع رژیم غذایی هر روز سه بار در حالت ایستاده یا طی راه رفتن شکم خود را کاملاً منقبض کرده و در حالت تو کشیده به مدت یک دقیقه نگه داشت. با انقباضات مرتب عضلات شکم پوست از حالت افتادگی خارج می شود. در مواردیکه این وضع به خاطر زیادی دفعات زایمان باشد می توان پوست های اضافه را با انجام عمل برداشت.

• چین و چروک پوست صورت:

هر نوع کاهش سریع وزن در سن بالای ۳۰ سالگی باعث ایجاد چروک در پوست صورت می شود. اما اگر این کاهش وزن طبق برنامه رژیمی دقیق و همراه با مصرف غذاهای پرچرب و خصوصاً روغن زیتون باشد پوست حالت خود را حفظ می کند. با این حال چروک های ظاهر شده به مرور زمان کاهش می یابند. به افرادی که رژیم غذایی برای کاهش وزن می گیرند توصیه می شود که از خوردن روغن زیتون و ماساژ دادن پوست با آن مانع چروک خوردن پوست خود شوند و نیز می توانند از انواع کرم های و ژله های موجود که برای این منظور در بازار است استفاده کرد. در این خصوص از ماسک های طبیعی نیز می توان سود جست. مثل ماسک جوانه گندم یا ماسک سفیده تخم مرغ یا ماسک هلو یا موز با گوجه فرنگی.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=247518>



رژیم گیاه خواری

گیاهخواران باید توجه داشته باشند که پروتئینی کامل است که ۸ اسید آمینه ضروری را دارا باشد در غیر اینصورت کامل نیست و اکثر محصولات گیاهی فاقد پروتئین کامل هستند بنابراین باید انواع آنها مصرف شود تا این اسید های آمینه تامین گردد. پتاسیم: بهترین منبع پتاسیم موز است. گوجه اسفناج و سیب زمینی شیرین نیز منابع گیاهی خوبی برای آن هستند. خوردن غذاهای گیاهی و کم چرب و پرهیز از مصرف چربی ها بویژه انواع اشباع شده که به مقدار زیاد در غذاهای حیوانی یافت می شوند ، سالهاست توسط متخصصین بهداشت و سلامتی به افراد توصیه می شود. اما از طرفی هم ، مصرف هردونوع گروه مواد غذایی اعم از گیاهی و حیوانی البته در مقادیر متفاوت ، فوائد خاص خود را دارند و توصیه می



شوند. بدین معنی که مصرف غذاهای گیاهی اعم از سبزیجات ، میوه ها ، نان ، حبوبات ، و... در وعده های بیشتر و مصرف غذاهائی با منشأ حیوانی از جمله گوشت ، تخم مرغ ، و... در وعده های کمتر برای تامین مواد مورد نیاز بدن لازم است. برای مثال گوشت و جگر منبع سرشار از آهن هستند و برای کودکان و نوجوانان مفیدند ، اما مصرف آنها باید با دقت نظر و بمیزان کافی و نه بیش از اندازه صورت گیرد. علاوه بر اینکه برای برخی افراد بویژه

بزرگسالان و سالمندان استفاده کمتر از این نوع غذاها و مصرف بیشتر غذاهای حاوی فیبر، سبزیجات و میوه ها توصیه می شود. همچنین نقش مصرف غذاهای گیاهی و میوه ها که محتوی فیبر هستند و کاهش مصرف غذاهای چرب، گوشت قرمز در جلوگیری از انواع سرطان به اثبات رسیده است. این مطلب که گیاهخواری یا افزایش وعده های غذایی گیاهی نسبت به انواع حیوانی، از چاقی، افزایش فشار خون، کلسترول مضر خون و... جلوگیری می کند نیز بر کسی پوشیده نیست. اما باید توجه داشت که رژیم غذایی هر چه محدود تر شود، کسب همه عناصر مغذی مورد نیاز بدن دشوارتر خواهد شد. اگر کسی رژیم گیاهخواری را برمیگزیند، لازم است بسیار دقت کند تا برنامه ریزی مناسبی را اتخاذ نماید. برای مثال گروهی که لبنیات یا گوشت نمی خورند با بزرگترین خطر تغذیه ای مواجهند چرا که بسیاری عناصر غذایی مهم از جمله انواع ویتامین ها عمدتاً یا تقریباً بمیزان فراوان در غذاهای حیوانی موجودند. لذا به این افراد توصیه اکید می شود که در رژیم غذایی خود از انواع مواد با منشأ گیاهی که پیش از این از آنها نام برده شد استفاده کنند. برخی محققین معتقدند گیاهخواری در صورتی که کامل و متعادل باشد تامین کننده مواد مورد نیاز بدن بوده و رژیم سالمی محسوب می گردد، اما گروهی دیگر با این نظر مخالفند. به هر حال محققان، مصرف انواع غذاهای گیاهی را به گیاهخواران توصیه می کنند تا بدین وسیله مواد مورد نیاز بدنشان تامین شود و آنها را از مصرف یک یا چند نوع غذای محدود بر حذر می دارند.

منبع: طب مکمل

<http://vista.ir/?view=article&id=88107>



رژیم لاغری با EFT

اکثر افراد، حتی اگر برنامه غذایی کارآمدی هم داشته باشند، قبل از اینکه به وزن دلخواهشان برسند دست از رژیم غذایی برمی دارند یا اگر به وزن دلخواه برسند به احتمال زیاد، بار دیگر چاق خواهند شد. این مسئله ای است که همگان از آن آگاه هستند. ولی...

چرا چنین می شود؟ در حالی که خیلی معقول به نظر نمی رسد!

یکی از دلایل اصلی آن، که اغلب نادیده گرفته می شود، این است که برنامه های کاهش وزن (با تصمیم افراد برای کاستن از وزن خود) در درجه اول براساس غذا تنظیم می شوند. رژیم ها مقدار غذا را محدود می سازند، غذاهای خاصی را توصیه می کنند و شما را در کنترل مصرف مواد خوراکی بازی می دهند.



شیوه هایی که بر غذا تکیه دارند، در درازمدت، کارآئی ندارند. چون یکی از علل عمده ای پرخوری به نوع غذا ارتباط پیدا نمی کند. دلیل این که وقتی گرسنه نیستید، به جستجوی خوراکی برمی خیزید یا وقتی سیر شده اید باز هم غذا می خورید، اغلب با احساسی که از انجام این کار نصیبتان می شود ارتباط دارد. وقتی پرخوری می کنید می توانید از بروز برخی احساسات جلوگیری نمایید. در واقع، وجود احساسات ناخوشایند، علت اصلی پرخوری هستند.

خوردن برخی از "غذاهای آرام بخش"، نظیر شیرینی ها و مواد کربوهیدراتی و بعضی از لبنیات آنقدر به شما آرامش و احساس خوبی می بخشند که ناخواسته از بروز برخی احساسات جلوگیری می کنند و یا موقتاً از شدت آنها می کاهند.

• چرا بعضی غذاها آرامبخش هستند

عدم دسترسی به غذا (یا حتی فکر کمبود آن) به ذهن ناخودآگاه فرد پیام می‌دهد که برای پیشگیری از این خطر، فوری به جستجوی غذا برخیزد. بسیاری افراد در دوره‌هایی از زندگی با محدودیت‌هایی از لحاظ مواد خوراکی روبرو گشته‌اند و طبیعاً یک محدودیت جدید، آن خاطرات ناخوشایند را دوباره زنده می‌کند.

چرا کربوهیدرات‌ها تا این اندازه آرامبخش هستند؟ دلیلش این است که به سرعت "میزان قند خون را بالا می‌برند" و این مسئله برای ذهن ناخودآگاه به منزله برطرف شدن خطر می‌باشد برای همین است که بسیاری افراد با خوردن کربوهیدرات‌ها احساس ایمنی و آرامش می‌کنند. متأسفانه، به‌علت خاصیت ارتجاعی افزایش ناگهانی، کمی بعد، میزان قند خون باز هم پائین می‌آید و حتی از قبل هم کمتر می‌شود، و موجب یک سیکل گرسنگی کاذب دیگر می‌گردد. لابد شنیده‌اید که عده‌ای می‌گویند: "هر چه می‌خورم باز هم دلم می‌خواهد بخورم". آیا شما نیز این‌طور هستید؟

جالب این است که اگر به سرعت به خوراکی موردنظر دست پیدا نمائیم، یا حتی به آن فکر کنیم، می‌توانیم آگاهانه جلوی آن احساس ناخوشایند (اضطراب، خشم، غم و ...) را بگیریم. غذاها آنقدر در سرپوش گذاردن بر احساسات ناخوشایند سریع عمل می‌کنند که ما گاهی ارتباط بین نیاز به آنها و احساسات خود را درک نمی‌کنیم.

محققان می‌گویند دلیل عدم موفقیت ۹۵ درصد رژیم‌های غذایی متداول و تمرین‌های ورزشی در کاهش وزن این است که به ریشه اصلی مشکل نمی‌پردازند. اکنون دانشمندان نقش یکی از عوامل اصلی پرخوری یعنی "مسائل روحی" را کشف کرده‌اند. پرخوری روحی راهی برای سرپوش گذاشتن بر احساسات ناخوشایند، کاهش تنش و تغییر حالات است.

• چند عامل مهم در بروز این نوع پرخوری

▪ دلهره

وقتی از وقوع یک اتفاق در آینده، نظیر امتحان با مصاحبه استخدامی یا عمل جراحی و امثالهم آگاهی دارید دلهره به سراغ شما می‌آید و به‌طور خودکار به جستجوی خوراکی می‌پردازید تا از احساس دلهره جلوگیری کنید.

غذا برای بسیاری از افراد یک آرامبخش قوی به حساب می‌آید. برای همین است که عده‌ای به یک خوراکی "مورد علاقه" عادت می‌کنند، چون مثل دارو عمل می‌نماید اما مشکل اینجا است که این داروی خودساخته، اثرات جانبی ناگواری دارد.

▪ خشم

خشم (نسبت به رئیس، خود، خانواده یا شیوه زندگی‌تان) می‌تواند باعث پرخوری گردد. خوراکی‌ها آن قدر به سرعت خشم شما را فرو می‌نشانند که شاید حتی متوجه نشوید که خشمگین بوده‌اید. شما به سراغ چیپس و پفک می‌روید و به شدت آنها را می‌جوید. تأثیر این کار بر خشم آنقدر زیاد است که حتی ممکن است نسبت به انجام آن آگاه نباشید. در چنین مواقعی پرخوری کاملاً طبیعی به‌نظر می‌رسد.

▪ غم

وقتی احساس غم می‌کنید خوراکی‌ها، خصوصاً شیرینی‌ها و مواد نشاسته‌ای (نظیر نان و سیب‌زمینی سرخ‌کرده) شما را آرام می‌سازند، گاهی این آرامش به‌حدی است که از غم خود غافل می‌گردید.

به‌طور خلاصه پرخوری می‌کنید تا از احساساتی نظیر: ترس، گناه، طردشدگی، محرومیت، سرزنش خود، از دست دادن، تنهایی، اضطراب، شرم ناخواسته، عدم پذیرش خود و امثالهم رهائی یابید.

تا به حال چند بار پیش آمده پس از صرف یک وعده غذای کامل، بدون اینکه بدانید چه می‌خواهید به سراغ یخچال رفته و درب آن را باز کرده‌اید؟ آیا می‌دانید چه چیزی شما را وادار به این‌کار می‌سازد؟ در این مواقع به‌صورت احساس عمل می‌نمائید. احساسات عنان شما را در دست می‌گیرند. یکی از اثرات جانبی رژیم‌های کم‌کالری این است که ناخودآگاهانه بدن را وادار می‌سازند تا چربی را ذخیره و سوخت و ساز بدن را کند کنند: گوئی بدن "فکر می‌کند" که دچار قحطی شده است و لذا به‌راحتی چربی‌های ذخیره شده را حفظ می‌کند. بدین ترتیب علل روحی و جسمی با هم همراه می‌شوند تا مانع کارآیی رژیم غذایی گردند.

افرادی که رژیم می‌گیرند، اگر ریشه احساسات ناخوشایند و اضطراب‌هایی را که منجر به استفاده آنان از غذا به‌عنوان آرامبخش شده شناسائی نکنند، تقریباً همیشه وزن از دست داده را باز می‌یابند.

گاهی اوقات غذاهای کم‌کالری باعث اختلالات هورمونی می‌گردند که خود موجب ایجاد تنش و حالات جسمانی ناخواسته می‌شود و سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد. این پدیده منجر به پیچیده‌تر شدن برنامه کاهش وزن می‌گردد. برای مثال عده‌ای از خانم‌ها اگر رژیم غذایی بسیار کم‌کالری بگیرند. قبل و در حین دوره قاعدگی دچار خستگی مفرط، زودرنجی و احساس ناراحتی می‌شوند و نتیجتاً در چنین مواقعی به پرخوری روی می‌آورند.

اگر چرخه پرخوری و احساس بهتر شدن پا بگیرد شکستن آن کار سختی خواهد شد. به همین دلیل است که اغلب از روان‌درمانی و سایر شیوه‌های درمانی برای کمک به این افراد، جهت مقابله با تنش‌های روحی که عامل پرخوری است، استفاده می‌شود.

به نظر نمی‌رسد که بتوان فقط با سخن گفتن با فرد او را در جلوگیری از خوردن به‌هنگام بروز تنش یاری داد. برای این‌کار به روشی نیاز داریم که به شکل اساسی‌تری به بدن و عکس‌العمل‌های آن بپردازد و عادات ذهنی را تغییر دهد و فرد را قادر سازد در مواقع تنش و گرسنگی کاذب خود را کنترل نماید.

در مبحث آتی این روش آموزش داده می‌شود که شامل برخی کارهای جسمی نظیر زدن ضرباتی بر "نقاط آرامبخش بدن" است که با تکرار جملات و عباراتی هدفدار می‌گردد.

این روش نوین کنترل تنش (Emotional Freedom Technique - اف تی - آسودگی از احساسات ناخوشایند) نام دارد و در جلوگیری از پرخوری روحی بسیار مؤثر است. خوشبختانه یادگیری آن به سادگی صورت می‌پذیرد و می‌توانید، پس از یک آموزش مختصر، آن را به‌کار برید.

منبع : ماهنامه طمطراق

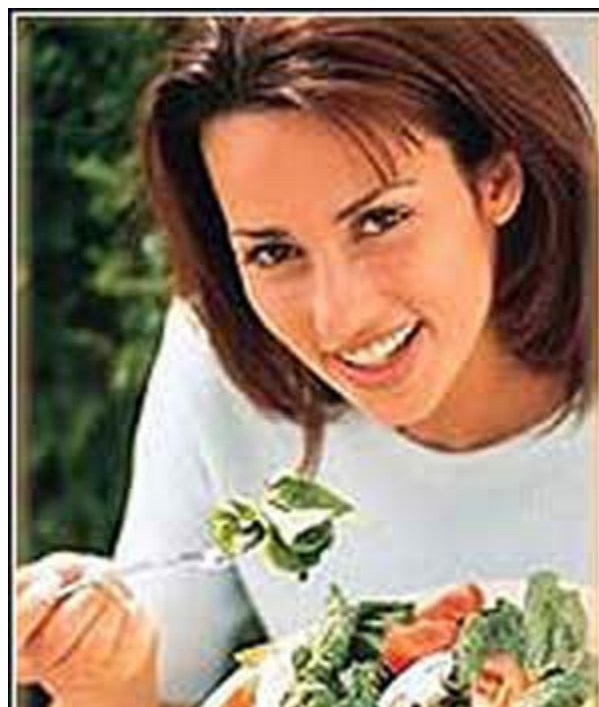
<http://vista.ir/?view=article&id=252077>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم لاغری بسیاری را چاق می‌کند

يك تحقيق در آمريكا نشان داده است كه رژيم لاغري نمي‌تواند در دراز مدت وزن فرد را پايين نگه دارد و حتي ممكن است سلامت او را با خطر روبه‌رو كند. به گزارش پايگاه اينترنتي بي.بي.سي، محققان آمريكايي در جريان مطالعات خود دريافته‌اند كه افراد در شش ماه اول رژيم لاغري بين پنج تا ده درصد وزن خود را از دست مي‌دهند.

محققان دانشگاه كاليفرنيا در بازنگري تحقيق در زمينه رژيم‌هاي لاغري ۳۱ متوجه شده‌اند كه بالغ بر دو سوم افراد بعد از پنج سال نه تنها به وزن قبلي خود بازمي‌گردند بلكه وزنشان بيشتر هم شده است. مجله روانشناسان آمريكايي در گزارشي آورده است كه كم و زياد شدن سريع وزن بدن مي‌تواند در ابتدا به بيماري‌هاي قلبي و سكته مغزي موثر باشد. " تريسې مان " كه سرپرستي گروه محققان دانشگاه كاليفرنيا را بر عهده داشته است، مي‌گويد: رژيم لاغري باعث نمي‌شود كه وزن براي هميشه پايين بماند. پرفسور مان نتيجه مي‌گيرد كه براي بيشتر افراد بهتر است كه اصلا





رژیم لاغری نگیرند ، چون وزن آنها همان میزان باقی می ماند و در ضمن به خاطر بالا و پایین نرفتن وزن تا این حد صدمه نمی خورند. این محقق در ادامه هشدار داده است که برخی از تحقیقات صرفا به گفته های داوطلبان و نه اندازه گیری مستقیم توسط کارشناسان مستقل تکیه می کنند و بقیه هم فقط برای مدت کمی داوطلبانی که لاغر شده اند را تحت نظر دارند . بنابراین

نتایج این تحقیقات ملاکی برای همه افراد نیست. پرفسور مان، رییس این گروه تحقیق در دانشگاه کالیفرنیا ، گفته است که برخی تحقیقات با استناد به گفته داوطلبان و نه نظر کارشناسی، یک رژیم لاغری را موفق اعلام می کنند و این درحالی است که افرادی که دوباره چاق شده اند ، معمولا در این گونه نظرسنجی ها شرکت نمی کنند. بنابراین مردم اغلب برداشت غلطی از رژیم های لاغری دارند. در یکی از این تحقیقات، پنجاه درصد از افرادی که رژیم لاغری گرفته بودند پنج سال بعد از لاغر شدن نه تنها دوباره به همان وزن اولیه خود بازگشته بودند بلکه پنج کیلوگرم چاق تر هم شده بودند. این تحقیق از رژیم لاغری خاصی نام نبرده بلکه انواع رژیم ها را در نظر گرفته است. پرفسور مان گفته است که به نظر او خوردن در حد اعتدال و ورزش روشی خوب برای همه افراد است. دکتر ایان کمپبل، مدیر گروه پزشکی سازمان "ویت کانسر"، می گوید: بسیاری از مردم به رژیم لاغری نگاهی کوتاه مدت دارند ، جلوگیری از اضافه وزن چالشی است برای همه عمر. درست مثل بیماری قلب یا بیماری روانی که اگر دارو را قطع کنید ممکن است حالتان بدتر شود. وی می افزاید: افرادی که اضافه وزن دارند اغلب عادات متوازی ندارند و بعد از این که وزنشان کم شد ، ورزش و رژیم غذایی سالم را کنار می گذارند.

منبع : روزنامه تفاهم

<http://vista.ir/?view=article&id=84823>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم لاغری بعد از زایمان

بعد از وضع حمل، تمام خانمها تمایل دارند که به وزن قبل از حاملگی خود برگردند و نگران هستند که این کار چه مدت طول خواهد کشید. بلافاصله بعد از زایمان، به دنبال تخلیه محتویات رحم و خونریزی طبیعی، حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم، وزن مادر کاهش می یابد. در طول ۶ هفته اول بعد از زایمان ، ۲ تا ۳ کیلوگرم دیگر وزن کاهش پیدا می کند که این کاهش وزن به علت از دست دادن مایعات از طریق ادرار است. اکثر خانمها در طی ۶ ماه بعد از زایمان به وزن قبل از حاملگی خود می رسند.

از عواملی که بر روند کاهش وزن بعد از زایمان تاثیر دارند: حاملگی اول، شیر دادن به نوزاد، برگشت زود هنگام به سرکار خارج از خانه و ... می باشند.

در طی ۶ هفته اول بعد از زایمان نباید رژیم لاغری یا محدودیت انرژی داشته باشید، زیرا بدن نیازمند انرژی است تا آنچه در زمان تولد نوزاد از دست رفته است، باز یابد و نیاز کودک تامین شود. تغذیه با شیر مادر، به طور معجزه آسایی باعث کاهش وزن نمی شود، ولی به کاهش وزن کمک



می‌کند.

مواد غذایی که مادر می‌خورد و می‌نوشد، بر روی شیردهی تاثیر می‌گذارد. بنابراین نظارت بر غذای مادر درواقع نظارت بر غذای کودک است. خانمی که زایمان کرده است، در واقع مسئول تغذیه خود و نوزادش می‌باشد، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند. خوردن همه مواد مانند حبوبات و دانه‌های مغزی، میوه‌های تازه، سبزی‌ها و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می‌کنند، باید مورد توجه قرارگیرد. متخصصان و کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند ۵۰۰ کالری در روز به میزان انرژی مورد نیاز مادر شیرده باید اضافه گردد. به طور متوسط اکثر زنان شیرده روزانه ۲۷۰۰ کالری انرژی نیاز دارند. خوردن کمتر از ۱۸۰۰ کالری در روز منجر به کاهش تولید شیر و ضعف بدنی می‌شود. در این دوران، شیر دادن به نوزاد و آزاد شدن اکسی توسین (هورمون آزاد شده از هیپوفیز) باعث می‌شود که مادر احساس تشنگی بیشتری کند. به همین دلیل مادر در این دوران بیشتر از بقیه مواقع آب می‌نوشد، اگر چه تاثیر زیادی در تامین شیر ندارد، ولی نوشیدن حداقل ۸ تا ۱۲ لیوان آب در روز را به مادران توصیه می‌شود.

مواد غذایی که مادر می‌خورد و می‌نوشد، بر روی شیردهی تاثیر می‌گذارد. بنابراین نظارت بر غذای مادر درواقع نظارت بر غذای کودک است. طوری که اگر مادر غذای نامناسب مصرف کند، نوزاد در واقع با رفتارش مادر را متوجه می‌سازد، مانند گریه کردن، خواب کم، بی‌قراری و... همچنین مادر باید در مورد مصرف غذاهای آلرژی‌زا دقت کافی داشته باشد، زیرا نوزاد به یک سری از مواد غذایی که مادر می‌خورد حساس بوده و پاسخ آن را به صورت علائم پوستی نشان می‌دهد. مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث قولنج معمولی در نوزاد می‌شود، از جمله کلم و شیر گاو.

یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود وزن مادر به طور منظم کاهش یابد و هیچ گونه خطری هم برای نوزاد ندارد، شیردهی است.

مادران در این دوران باید همانند دوران بارداری، میزان آهن دریافتی را کنترل کنند، هر چند که در دوران بارداری تمام ویتامین‌ها و مواد لازم را به طور کامل دریافت کرده باشند. مادر در این دوران به طور معمول قرص آهن را برای تامین آهن مورد نیاز خود و نوزادش مصرف می‌کند. بسیاری از خانم‌ها ذخایر آهن خود را طی زایمان‌های مکرر به میزان قابل توجهی از دست می‌دهند. بنابراین مادران باید در این دوران از نظر ذخایر آهن کنترل شوند. البته این نکته قابل توجه است که این مکمل‌ها نباید جایگزین یک رژیم غذایی خوب شوند.

مادران با رعایت رژیم غذایی متنوع و مناسب، سلامت خود و نوزاد خود را تضمین می‌کنند. با توجه به این که در این دوران هر هفته در حدود نیم تا یک کیلوگرم وزن مادر کاهش می‌یابد، رژیم غذایی کم‌چرب به همراه ورزش‌های مناسب در این روند تاثیر بسزایی دارند. ولی باید توجه داشت که کاهش سریع وزن مادر به عنوان یک خطر برای نوزاد است، زیرا این عمل باعث می‌شود سم معمولی که در چربی‌های بدن ذخیره شده است را به جریان خون رها کند و میزان مواد سمی یا آلوده‌کننده در شیر بالا رود.

پس از زایمان در صورت رعایت رژیم غذایی درست (نه کم و نه زیاده از حد) وزن بدن در هر ماه نیم کیلو کاهش می‌یابد، زیرا مقداری از انرژی لازم برای تهیه شیر از اندوخته‌های بدن، تامین می‌شود.

یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود وزن مادر به طور منظم کاهش یابد و هیچ خطری هم برای نوزاد نداشته باشد، شیردهی منظم است. مادرانی که نوزاد خود را شیر می‌دهند، کالری بیشتری از مادرانی که شیر نمی‌دهند، می‌سوزانند.

مصرف مواد غذایی پُرفیبر، مانند میوه‌ها و سبزی‌ها قسمت اصلی رژیم غذایی در این دوران محسوب می‌شوند (حتی بیشتر از زمان بارداری). از مزایای این مواد غذایی فیبردار، تامین حرکات دودی روده‌ها است که برای درمان یبوست و هموروئید (بواسیر) مفید می‌باشد.

هرگز خیلی زود به فکر بارداری مجدد نباشید. شما باید ذخایر مواد مغذی بدن خود را تقویت کنید تا آغاز پرفروغی برای جنین بعدی شما باشد. بارداری و شیردهی فشار زیادی به بدن شما وارد می‌سازد. بارداری‌های پی‌درپی بر سطح انرژی و ذخایر مواد مغذی بدن شما نظیر کلسیم و آهن، فشار اضافی وارد می‌کند، به خصوص اگر به نوزاد خود شیر نیز بدهید.

جهت کاهش وزن خود در بارداری اول، محدودیت شدید کالری برای خود ایجاد نکنید، زیرا رژیم غذایی فوق العاده کم کالری از تامین مواد مغذی مهم در دوره بارداری به خصوص مواد مغذی نظیر کلسیم و آهن ناتوان است. در مورد کاهش وزن در دوران شیردهی و پس از زایمان باید بیان بگویم که بدن مادر در دوران بارداری حداقل ۴ کیلو چربی‌های ذخیره ای جمع‌آوری می‌کند و دلیل آن تامین انرژی مورد نیاز شما برای دوران شیردهی است.

پس از زایمان در صورت رعایت رژیم غذایی درست (نه کم و نه زیاده از حد) وزن بدن در هر ماه نیم کیلو کاهش می‌یابد، زیرا مقداری از انرژی لازم برای تهیه شیر از اندوخته‌های بدن، تامین می‌شود. پس نگران نباشید و سعی نکنید در دوران شیردهی رژیم بگیرید، چون کودک شما لطمه

خواهد دید. به اندازه غذا بخورید و کم خوراکی نکنید.

البته اگر به نوزاد خود شیر می دهید نباید رژیم لاغری بگیرید، ولی اگر به دلایلی (البته قاطع و موجه) قادر به شیردهی نیستید، می توانید تحت نظر کارشناس تغذیه یا پزشک رژیم بگیرید. دلیل اینکه می گویم "تحت نظر کارشناس تغذیه یا پزشک رژیم بگیرید" این است که بدن مادر در دوران بارداری و هنگام زایمان تحت تاثیر فشار و تغییرات زیادی قرار می گیرد و گرفتن رژیم غیر علمی، به طور خود سرانه باعث می شود بدن دچار مشکلات یا بیماری شود.

از استعمال دخانیات و داروهای غیر مجاز خودداری کنید و راجع به داروهایی که مصرف می کنید یا قصد مصرف آن را دارید با پزشک خود مشورت کنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=292951>



رژیم لاغری زنان را نابارور می کند

به گفته متخصصان آمریکایی زنانی که در رژیم غذایی خود از میزان کمی چربی استفاده می کنند توانایی باروری خود را به خطر می اندازند. پروفیسور رز فریچ می گوید: این مشکل معمولاً گریبانگیر زنانی می شود که دچار افزایش وزن هستند و به منظور حفظ تعادل ظاهری و زیبایی تغذیه خود را محدود می کنند این پروفیسور هشدار می دهد، از آنجا که بروز عوارض ناشی از لاغری بسیار نامحسوس است، حتی دوره قاعدگی آنان را نیز دچار اختلال نمی کند و این زنان معمولاً از ابتدا خود به عارضه ناباروری مطلع نمی شوند این متخصصان عقیده دارند، وجود میزان معینی از چربی در رژیم غذایی برای تنظیم فعالیت های جنسی و قدرت باروری بدن ضرورت دارد. براساس مطالعات انجام شده از سوی این پزشکان، بدن برای گذراندن یک دوره بارداری موفق، به ۵۰ هزار کالری بیشتر از احتیاجات متابولسمی طبیعی نیاز دارد.

امروزه زنان به منظور تناسب اندام به مصرف غذاهای کم چربی مانند ماست بدون چربی، کاهو، رشته فرنگی و نوشیدنی های رژیمی روی آورده اند. به گفته پزشکان، اگر زنان کالری کافی مصرف نکنند، توانایی مغز در زمینه فعالیت های باروری بتدریج و با محدود شدن جریان هورمونی به نام لپتین کاهش می یابد در مراحل ابتدایی، کاهش قدرت باروری به صورت نامحسوس رخ می دهد، اما اگر این وضع ادامه پیدا کند، بتدریج فیزیولوژی بدن دچار اختلال می شود و قابلیت باروری این زنان متوقف می شود حفظ تعادل بدن، بسیار حساس است و هنگامی که زنان برای زیبایی اندام، این رژیم های غذایی را دنبال می کنند باید بهای سنگینی برای آن بپردازند.

منبع: ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6738>



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 يك يا چند سال به طول عمر انسان بيافزاید، 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.



منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6725>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم مدیترانه ای چیست؟

رژیم مدیترانه ای اصیل متشکل از غذاهایی است که در ابتدای دهه ۶۰ در مناطقی چون جنوب ایتالیا و بخش هایی از یونان معمول بود.

این الگوی غذایی در دیگر مناطق پرورش زیتون در مدیترانه مثل بخش هایی از فرانسه، لبنان، پرتغال، اسپانیا، سوریه، تونس و ترکیه نیز معمول است. ویژگی های اصلی رژیم مدیترانه ای :

* مواد غذایی گیاهی فراوانی دارد؛ مثل میوه، سبزیجات، نان ها و دیگر مواد تهیه شده از غلات، سیب زمینی، حبوبات و دیگر دانه ها .



* غذاها از موادی تهیه می شود که تازه و فصلی هستند؛ در همان منطقه رویده و کمترین فرایند در حین پخت روی آنها صورت می گیرد.

* میوه های تازه در این رژیم به عنوان دسر روزانه مصرف می شوند. شیرینی های دارای شکر تغلیظ شده یا عسل چند بار در هفته مصرف می شوند.

* روغن زیتون از منابع اصلی تامین کننده چربی رژیم است.

* محصولات لبنی ، خصوصاً پنیر و ماست روزانه به میزان کم یا در حد متوسط مصرف می شوند.

* ماهی و مرغ به میزان کم یا در حد متوسط مصرف می شوند.

* صفر تا ۴ عدد تخم مرغ در هفته مصرف می شوند.

* گوشت قرمز به میزان کم مصرف می شود .

میزان کم روغن های اشباع

رژیم مدیترانه ای دارای چربی اشباع کمی است (کمتر از ۷ تا ۸ درصد کل انرژی). در حالیکه چربی ۲۵ تا ۲۵ درصد کل انرژی را در این رژیم تشکیل می دهد، یعنی بیشتر چربی این رژیم را، چربی های غیر اشباع تشکیل می دهند.

فواید رژیم مدیترانه ای

مطالعات فراوان نشان داده است رعایت رژیم مدیترانه ای باعث افزایش طول عمر ، کاهش بیماری های قلبی - عروقی ، کاهش سرطان و سایر بیماری های مرتبط با تغذیه می شود.

روغن زیتون در رژیم مدیترانه ای

روغن زیتون که عمده ترین منبع خوراکی روغن های یک باند غیر اشباع (MUFA) است، هزاران سال است که در نواحی مدیترانه ای به وفور مورد استفاده قرار می گیرد. نه تنها طعم خوبی دارد، بلکه شواهد بسیاری موجود است که رژیم غذایی محتوی زیتون زیاد ، موجب طول عمر و جلوگیری از بیماری های ناشی از رژیم غربی می شود.

در سال های اخیر، توجه محققان به فواید رژیم مدیترانه ای و فواید مصرف روغن زیتون جلب شده است. با دقت بیشتر درمی یابیم، این روغن علاوه بر روغن های غیر اشباع، منبع غنی آنتی اکسیدان است که بسیار مورد توجه دانشمندان قرار دارد.

رژیم مدیترانه ای

رژیم مدیترانه ای یک رژیم مشخص و ثابت نیست. نحوه پخت غذا در کشورهای مدیترانه ای مثل یونان، ایتالیا، اسپانیا، جنوب فرانسه، ترکیه و تونس متفاوت است، ولی به طور کلی غذای روزانه آنها بر اساس :

- غلات (عموماً نان، ماکارونی، برنج و گندم پرک شده)

- میوه تازه و خشک شده

- سبزیجات و غلات

- روغن زیتون

- سیر و دیگر ادویه ها و طعم دهنده های گیاهی

- دانه ها

- ماهی و سایر غذاهای دریایی

اکثر مواد غذایی بصورت تازه خریداری و تهیه می شوند. مصرف محصولات لبنی تخمیری مثل پنیر و ماست بالاست، ولی شیر و کره به مقدار کمتری مصرف می شود. مصرف گوشت نیز کم است. شیرینی جات نیز در مواقع خاصی مصرف می شوند.

این برنامه غذایی حاوی مقدار کمی چربی اشباع و چربی غیر اشباع با چند باند مضاعف (PUFA۲) است، زیرا عمده چربی آن از روغن زیتون و دانه های روغنی تامین می شود که عمدتاً حاوی روغن های غیر اشباع با یک باند مضاعف هستند.

میزان کم چربی اشباع در رژیم مدیترانه ای، مهمترین نقطه قوت و مثبت آن است. مضرات مصرف روغن های اشباع برای سلامتی بدن در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ طی تحقیقی که در ۷ کشور انجام شد، مشخص گردید. این تحقیق وسیع نشان داد با افزایش مصرف روغن های اشباع ، آمار مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی به وضوح افزایش می یابد. در همین زمان، افرادی که رژیم مدیترانه ای را مصرف کرده بودند، خصوصاً ساکنین جزیره Crete در یونان، کمترین میزان سکنه و بیماری های قلبی را داشتند که دلیل آن مصرف کم چربی اشباع بود، درحالیکه مصرف چربی کل که بیشتر آن را روغن زیتون تشکیل می داد، بالا بود. در این زمان محققان به اهمیت رژیم غذایی پی بردند. ولی به جای مصرف رژیم مدیترانه ای پرفایده ، مصرف روغن های تجاری غیر اشباع را توصیه کردند که در حقیقت جایگزینی برای چربی های اشباع بود.

محققان بار دیگر به بررسی دقیق رژیم مدیترانه ای و روغن زیتون روی آورده اند. مردم نواحی مدیترانه سالهاست که از مصرف این برنامه غذایی

لذت می برند و اکنون این گونه غذاها برای تمام مردم دنیا قابل دسترسی و اجزاست و کسب سلامتی حاصل اجرای این برنامه است.

آنتی اکسیدان ها

آنتی اکسیدان ها در بدن از عمل تخریبی مولکول هایی بنام رادیکال های آزاد جلوگیری می کنند. این رادیکال ها در اثر مصرف اکسیژن در سلول های بدن تولید می شوند و با افزایش سن تولید این مواد مخرب در بدن بیشتر می شود. تاثیر رادیکال های آزاد در بدن، بروز بیماری های قلبی، سرطان و افزایش روند پیری است.

علاوه بر آنتی اکسیدان هایی که در بدن تولید می شود، ما از طریق بعضی غذاها نیز آنتی اکسیدان اضافی دریافت می کنیم.

روغن زیتون که یک محصول گیاهی است، حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان ارزشمند است که در دیگر روغن ها یافت نمی شود.

آنتی اکسیدان ها در جلوگیری از بروز بیماری های قلبی- عروقی بسیار موثراند. بدین صورت که LDL کلسترول یا کلسترول مضر، در اثر اکسیداسیون در بدن، سلول های ابر ماندی را در داخل رگ ها تشکیل می دهد که موجب تولید پلاک های داخل رگ، تشکیل لخته و بسته شدن رگ ها می شود. آنتی اکسیدان ها از این اکسیداسیون مضر جلوگیری می کنند.

سبزیجات نیز مقدار زیادی آنتی اکسیدان برای بدن فراهم می کنند، ولی باید بطور مرتب و زیاد مصرف شوند؛ برای این منظور باید به فرم دلمذیری بپزند. شیوه آشپزی مدیترانه ای این امر را ممکن می سازد، بدین ترتیب که سبزیجات را با روغن زیتون، آب لیمو، سیر و دیگر ادویه های گیاهی می پزند که طعم دلمذیر آنها موجب می شود مردم روزانه مقدار زیادی سبزیجات را با رغبت مصرف کنند. همچنین با مصرف میوه ها و آجیل نیز مقدار بیشتری آنتی اکسیدان دریافت می کنند.

زیتون و دیگر روغن های غیر اشباع

امروزه روغن زیتون به میزان زیادی در استرالیا مصرف می شود. مصرف دیگر روغن های غیر اشباع یک باندی مثل کانولا نیز ترویج می شود. ولی فواید روغن زیتون خیلی بیشتر آن است که فقط به عنوان منبع روغن یک باند غیر اشباع مطرح شود. بخشی از فواید کشف شده آن مقدار زیاد فیتوکمیکال یا رنگدانه های موجود در آن است که اثر آنتی اکسیدانی دارند. از این رو همه روغن های یک باند غیر اشباع اثر مشابهی ندارند. مثلاً تحقیقات نشان داده است که اثر ضد سرطان سینه در روغن زیتون خیلی بیشتر از روغن های مشابه آن است.

رژیم روغن زیتون بهتر است یا رژیم کم چربی ؟

بر اساس شواهد موجود و نتایج تحقیقات گوناگون، مصرف مقدار کم چربی در رژیم توصیه می شود. رژیم کم چربی در جلوگیری از چاقی و بیماری های قلبی مفید است، ولی اکثر افراد تمایلی به اجرای آن ندارند، چون معتقدند غذاها کم چربی بی مزه اند. برای افراد دیابتی نیز رژیم کم چربی توصیه می شود. تحقیقات روی دیابتی ها نشان می دهد اکثر آنها رژیمی را ترجیح می دهند که به جای مصرف کم چربی، روغن زیتون جایگزین چربی های اشباع شود. رژیم دارای روغن زیتون به افراد دیابتی کمک می کند که قند خون خود را بهتر کنترل کنند.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=208984>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم مناسب برای پوست شما

اگر می خواهید پوستتان خیلی زود دچار چروکیدگی و پیری زودرس شود به خود گرسنگی بدهید! این واقعیتی است که اغلب افرادی که برای لاغری تلاش می کنند از



آن بی خبرند. به عقیده متخصصان پوست رژیم های غیرعلمی و طاقت فرسا یکی از مهمترین عوامل فرساینده پوست به شمار می رود. شما که عجله دارید طی يك هفته ۴ ، ۵ كيلو وزن كم كنيد منتظر عواقب بعدی آن كه چرك پوست یکی از آنها است باشید، مگر اینکه عاقلانه رفتار كنید و از يك رژیم علمی برخوردار از تنوع و تعادل غذایی پیروی نمایید. ما در اینجا رژیمی به شما معرفی می کنیم كه می تواند شما را به هدفتان برساند بدون اینکه از شادابی و طراوت پوستتان بکاهد.



• شنبه: صبحانه: ۳۰ گرم نان سبوس دار _ يك قاشق چای خوری عسل، يك عدد سیب. (این نوع صبحانه برای هر روز شما یکسان است. در صورت تمایل می توانید از کره و پنیر به جای عسل استفاده کنید).

ناهار: ۸۰ گرم ماکارونی _ سالاد سبزیجات (به همراه نصف قاشق روغن زیتون) _ ۳۰ گرم زیتون _ يك عدد سیب یا دو عدد کیوی.

شام: ۲۰۰ گرم هویج پخته یا سرخ شده با يك قاشق روغن زیتون _ ۲۰۰ گرم فیله ماهی _ ۴۰ گرم نان سبوس دار

• یکشنبه: ناهار: ۲۵۰ گرم کنگر فرنگی پخته یا سرخ شده، ۶۰ گرم برنج، ۱۵۰ گرم کدو سبز، ۱۰۰ گرم نان سبوس دار، دو برش کوچک آناناس

شام: ۱۲۰ گرم سینه مرغ کباب شده یا ۱۰۰ گرم ماهی با نان سبوس دار، ۲۰۰ گرم سالاد گوجه فرنگی

• دوشنبه: ناهار: ۲۵۰ گرم کدو سبز پخته یا ورقه شده، ۶۰ گرم ماکارونی یا برنج، سوپ سبزیجات، يك عدد سیب یا پرتقال.

شام: ۲۰۰ گرم سالاد، ساندویچ همبرگر.

• سه شنبه: ناهار: سالاد کاهو یا سبزیجات، ۸۰ گرم ماکارونی، دو تکه ماهی، يك عدد گریپ فروت

شام: ۲۰۰ گرم اسفناج پخته یا کنگر فرنگی، ۱۵۰ گرم ماهی سرخ شده با روغن زیتون، ۴۰ گرم نان سبوس دار

• چهارشنبه: ناهار: ۲۵۰ گرم سالاد هویج پخته و گوجه فرنگی، ۶۰ گرم برنج، ۲ عدد کیوی یا ۲ قاچ هندوانه

شام: ۲۰۰ گرم سیب زمینی سرخ شده، ۱۰۰ گرم سالاد خیار و گوجه فرنگی با آبلیمو، دو برش آناناس

• پنجشنبه: ناهار: ۱۲۰ گرم سینه مرغ، ۱۰۰ گرم سالاد قارچ و سبزیجات (جوانه گندم، جعفری، کاهو)، يك عدد گلابی

شام: يك عدد بادمجان کبابی، ۱۰۰ گرم رست بیف، ۸۰ گرم ژامیون کم چرب، ۳۰ گرم نان سبوس دار

• جمعه: ناهار: ۱۰۰ گرم سالاد میوه، ۸۰ گرم ماکارونی با کدو سبز

شام: ۱ عدد ماهی کباب شده، ۳۰ گرم نان سبوس دار، ۲۵۰ گرم سالاد گوجه فرنگی و هویج

در هر حال فراموش نکنید این رژیم پیشنهادی مخصوص افراد سالم است. در صورت ابتلا به هرگونه بیماری با پزشکتان مشورت کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=7084>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم مناسب برای کاهش زودرنجی



عوارض ناشی از نزدیک شدن به دوران قاعدگی با احساس ناراحتی و کاهش فعالیت در زنان همراه است. بیش از ۸۵ درصد زنان این عوارض را قبل از شروع این دوره تجربه می کنند و این عوارض در ۱۰ درصد آنها تا حدی شدید است که به ناچار فعالیت خود را رها می کنند.

این علائم و عوارض از تغییر حالات روحی و زودرنجی گرفته تا عوارض فیزیکی مانند نفخ، سردرد و خستگی مفرط متغیر است. اگرچه داروهایی برای این دوران تجویز می شود اما محققان بر این باور هستند که تغذیه و رژیم غذایی می تواند نقش بسیار مهمی در این میان ایفا کند. بر اساس توصیه انجمن ملی سندرم قاعدگی، توجه به نکات زیر ضروری است.

• افزایش مصرف کلسیم و ویتامین (دی)

بر اساس تحقیقات انجام گرفته در دانشگاه ماساچوست، زنانی که دریافت کلسیم و ویتامین (دی) در آنها بیشتر است، با احتمال کمتری با این عوارض روبه رو می شوند.

اگرچه تاکنون میزان دقیقی برای دریافت این مواد تعیین نشده، گفته می شود مصرف ۱۰۰۰ واحد کلسیم و ۸۰۰ واحد ویتامین (دی) تحت نظر پزشک می تواند مفید واقع شود.

بهتر است دریافت ویتامین (دی) و کلسیم از طریق طبیعی صورت گیرد. قرار گرفتن حداقل ۱۵ دقیقه در معرض نور آفتاب، (سه تا چهار روز در هفته) برای تأمین ویتامین (دی) و مصرف غذاهای حاوی کلسیم بالا حائز اهمیت است.

• مصرف غذاهایی با شیرینی کم

برای کاهش این عوارض بهتر است کربوهیدرات های پیچیده با شیرینی کم مورد استفاده قرار بگیرند زیرا باعث تثبیت سطح قند خون می شوند. مصرف غلات کامل، میوه و سبزیجات تازه و کاهش مصرف سیب زمینی و برنج و شکرهای ساده در این زمینه توصیه می شوند. علاوه بر این بهتر است غذاها در وعده های کم و متعدد مورد استفاده قرار بگیرند تا قند خون تقریباً از سطح پایداری برخوردار باشد. اگر چه ممکن است نتایج آن سریعاً مشخص نشود، اما اگر این برنامه بطور مرتب رعایت شود، تأثیرگذار خواهد بود.

• مصرف کافئین به صورت محدود

اگر چه هنوز ارتباط بین مصرف کافئین و شدت این علائم اثبات نشده اما بسیاری از زنان ادعا کرده اند که با مصرف کافئین شدت این علائم در آنها افزایش داشته است.

به زنان توصیه می شود در صورت تجربه علائمی مانند اضطراب و عصبی بودن، مصرف کافئین را یک هفته قبل از شروع قاعدگی کاهش دهند. کافئین در موادی مانند چای، نوشابه، شکلات و ... موجود است.

• کاهش مصرف نمک

نفخ و ذخیره سازی آب در بدن در این دوران از مشکلات رایج زنان است، از این رو توصیه می شود مصرف نمک، غذاهای فرآوری شده و محصولات غذایی نمکی محدود شود.

علاوه بر رعایت برنامه غذایی، انجام حرکات ورزشی به صورت منظم نیز ضروری است زیرا ورزش باعث آزاد شدن آندورفین (هورمونی که احساس شادمانی را به همراه دارد) شده و می تواند در کاهش برخی از تنش ها و زودرنجی ها مفید واقع شود.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=122301>

رژیم وحشتناک، رژیم لذت بخش

• وقت هولناک رژیم است. چرا اصلاً از اول لاغر آفریده نشده ام؟ بدترین بخش هر رژیم، رژیم گرفتن است. گیر افتادن در دور باطل غذاهای خسته کننده و ورزش های سخت. به نظر می رسد امروز هم یکی دیگر از «آن روزهاست».

مردم ۹/۹۹ درصد اوقات، درست بعد از خوردن يك غذاي سیر به فکر رژیم گرفتن می افتند و حدود ۰۱/۰ درصد وقتی در بازار لباسی را پرو می کنند که اندازه شان نیست- در حالی که قبلاً همین سایز را می پوشیدند. هیچ کس هیچ وقت هنگامی که گرسنگی می کشد و بر خود سخت گرفته به فکر وزن کم کردن نمی افتد. تصور می کنیم می خواهید رژیم جدیدی را



شروع کنید. پیش از آنکه جداً درگیر رژیم شوید به برنامه غذایی رژیم خود توجه کنید. به آن با چشمی نقادانه بنگرید. يك رژیم لذت بخش حتماً باید مشخصه های زیر را داشته باشد:

- رژیم لذت بخش حداقل حاوی ۱۲۰۰ کالری در روز است.
 - رژیم لذت بخش در سه وعده در روز خورده می شود.
 - رژیم لذت بخش غذای سبک هم در خود دارد.
 - رژیم لذت بخش ورزش متعادل، دو یا سه بار در هفته دارد.
 - رژیم لذت بخش پیشنهادها و تکنیک هایی با خود دارد که باعث می شود بتوانید رژیم را دنبال کنید.
 - رژیم لذت بخش نمونه دستور غذا هم با خود دارد.
 - رژیم لذت بخش پیشنهادهایی می دهد که خودتان بتوانید غذایان را انتخاب کنید.
 - رژیم لذت بخش تمام غذاهای روی زمین را شامل می شود.
 - رژیم لذت بخش در کنار غذای روزانه مولتی ویتامین پیشنهاد می کند و هیچ «مکمل غذایی معجزه آسایی» با خود ندارد.
- اما همه رژیم ها به این نکات مفید توجه نمی کنند. رژیم وحشتناک معمولاً این گونه است:
- رژیم وحشتناک روزانه کمتر از ۱۲۰۰ کالری به بدن می رساند که معمولاً به صورت مایعات است.
 - رژیم وحشتناک اجازه نمی دهد هیچ میان وعده ای بین غذاها خورده شود. اگر بین دو غذا هوس کمی کیک بکنید آسمان به زمین می آید.
 - رژیم وحشتناک شما را از نوشیدن سودا منع می کند، حتی سوداهای رژیمی.
 - رژیم وحشتناک شکر، روغن و کره حتی به میزان کم ندارد.

- رژیم وحشتناك ممكن است بر خوردن يك ماده غذایی خاص مانند تخم مرغ، پرتقال یا پاپ کورن متمرکز باشد.
- رژیم وحشتناك شامل انواع و اقسام ورزش ها است و البته ممكن است آنقدر به فكر شما باشد كه دستگاه ورزشی محبوب تان را معرفی كند كه با آن بتوانید به راحتی در دو ماه و با پرداخت صدجور هزینه لاغر شوید.
- رژیم وحشتناك غذاهای بسته بندی شده ای دارد كه باید آنها را بخرید یا فهرستی از مواد غذایی دارد كه باید فقط همان ها را بخرید و در طول رژیم فقط آنها را بخورید.
- حالا، انتخاب با شما است. می توانید همان روش قدیمی کاهش وزن را در پیش بگیرید. می توانید رژیم لذت بخشی برای خود تنظیم كنید كه با آن به راحتی و رضایت خاطر به وزن دلخواه برسید یا رژیم وحشتناکی را در پیش بگیرید تا با اولین دست انداز از راه بازمانید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=229719>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم های غذایی

• رژیم کم کربوهیدرات

اگر چه بانیان این نوع رژیم توضیحات بیولوژیکی پیچیده ای در دفاع از آن عنوان می کنند، اما تحقیقات جدید نشان می دهد رژیم های کم کربوهیدرات، اثر کاهش وزن خود را بیشتر در شش ماه اول نشان می دهند، ولی پس از گذشت یک سال نتیجه آنها چندان مثبت ارزیابی نمی شود. به علاوه حتی در شش ماه اول هم، استفاده از این نوع رژیم برای بسیاری از کاربران بی نتیجه بوده است؛ اما آنچه مسلماً باید مورد توجه قرار گیرد، این است که افرادی که از این نوع رژیم پیروی می کنند باید رفتار تغذیه ای خود را کاملاً تغییر دهند و در واقع عامل اصلی نتیجه گرفتن، خود آنها



هستند.

در این رژیم غذایی، میزان و حجم غذا هیچ تغییری نمی کند، بلکه مصرف یک سری مواد کربوهیدراتی مثل ماکارونی، سیب زمینی، شیرینی، نوشابه، آبمیوه شکلات و... قطع می شود.

این افراد به علت آن که حجم کافی غذا را دریافت می کنند احساس گرسنگی ندارند، اما باید این موضوع مهم را در نظر گرفت که آنها نمی توانند برای مدت طولانی از خوردن مواد کربوهیدراتی خودداری کنند و در نتیجه نه تنها پس از مدتی به آنها روی می آورند، بلکه بسیاری از بررسی ها حاکی از مصرف بیش از حد این مواد کربوهیدراتی به تلافی گذشته است!

به هر حال طرفداران این رژیم باید تنوع غذایی را رعایت کنند. در ضمن این پرهیز غذایی را به تدریج در برنامه خود قرار دهند.

• نوشابه های رژیمی

رژیم هایی که تمام یا بخشی از وعده ها و میان وعده های غذایی را با یکسری نوشیدنی ها جایگزین می کنند بتازگی طرفداران زیادی پیدا کرده اند. تحقیقات حاکی از اثر کوتاه مدت این رژیم ها بر تناسب اندام است.

نوشابه های رژیمی حدود ۲۵۰-۳۰۰ کالری دارند و وقتی که جایگزین وعده های غذایی می شوند کالری بسیار کمی را به بدن وارد می کنند. بیشتر این نوع نوشیدنی ها برای افرادی که فرصت غذا خوردن را در طول روز ندارند یا از میوه ها و سبزی ها به اندازه کافی استفاده نمی کنند، جذابیت بیشتری دارند؛ اما این افراد به دلیل تغذیه سبک در طول روز، دست به پرخوری های شبانه میکنند.

• نکته آخر

همیشه باید در نظر داشته باشید در صورتی که هدف اصلی شما نخوردن غذا و لاغری سریع باشد، هر رژیم غیر اصولی می تواند برای کوتاه مدت موثر باشد، اما اگر هدف شما رسیدن به اندامی مناسب و بدنی سالم است، تنها با ادامه رعایت یک برنامه غذایی مناسب و متعادل می توانید به هدف خود امیدوار باشید.

در ضمن فراموش نکنید که هیچکدام از این رژیم ها برای افرادی که به دنبال واکنش های عصبی، پرخوری می کنند موثر نخواهند بود و برای کمک به این گروه از افراد باید شیوه زندگی شان را از نزدیک مورد بررسی قرار گیرد.

• راه های خلاصی از چربی های مزاحم

دیگر وقت آن رسیده که خود را از شر چربی های اضافه خلاص کنیم و به قلبمان که به تدریج در حال ویرانی است کمکی کنیم. یک برنامه بلندمدت و منطقی برای کاهش وزن خود انتخاب کنید. تصمیم بگیرید که هفته ای نیم کیلو از وزنتان را با تغییر در رژیم غذایی و انجام ورزش های استقامتی بکاهید. می توانید به شیوه آلمانی ها نیز عمل کنید و سایزتان را کاهش دهید. روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی برای تغذیه سالم توصیه می کنند روشی است که در آن هر فرد شخصا رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می کند.

در این روش توصیه می شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه تان را پیدا کنید. سپس سعی کنید آن را با استفاده از دستورهای غذایی متفاوت مثل کوکو، سوپ یا پوره در برنامه غذایی روزانه تان بگنجانید. نکته بعدی خوردن سالاد به عنوان یک وعده غذایی است.

استفاده از میوه و سبزیجات مختلف و اضافه کردن حبوبات، تخم مرغ، کمی تن ماهی یا گوشت مرغ به آن سالاد را تبدیل به وعده غذایی سالم و سیرکننده می کند که می توان هر بار با کمی تغییر آن را متنوع کرد. تخم مرغ و حبوبات به خصوص عدس حاوی سلنیوم هستند. سلنیوم قدرت دفاعی بدن را بالا می برد. مصرف روزانه صد تا صد و پنجاه گرم گوشت برای یک انسان بالغ کافی است.

این میزان گوشت حدود پانزده میلی گرم آهن و یک و نیم میلی گرم مس مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. این رژیم به شما این امکان را می دهد تا انواع مختلف ماهی را امتحان و نیاز روزانه تان به ید را که در انسان بالغ بیست و پنج میکروگرم است از طریق ماهی تامین کنید. فرآورده های لبنی را حذف نکنید فقط نوع کم چرب آن را خریداری نمایید.

لبنیات به خصوص شیر حاوی کلسیم، نیاسین و روی هستند. نیاسین عنصری است که در ساختمان دستگاه عصبی به کار می رود و روی، بهبود زخم ها را سرعت می بخشد. روزانه نوشیدن یک لیوان شیر این مواد را تامین می کند. انتخاب این روش غذایی به شما کمک می کند تا هم وزنتان کاهش پیدا کند و هم دچار کمبود ویتامین و مواد مغذی که منجر به ریزش مو و خشکی پوست می گردد، نشوید. نکته آخر را نیز به خاطر بسپارید که برای لاغر شدن باید در تعادل منفی انرژی باشید بدین معنی که مصرف انرژی کمتر از سوخت انرژی در بدن باشد. خیلی هم سخت نیست اگر کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید به این تعادل منفی خواهید رسید.

• خوراکی های ضدکلسترول

کلسترول اگرچه یکی از موارد مورد نیاز بدن است اما چنان چه بیش از نیاز بدن مصرف شود موجب بروز مشکلات جدی از قبیل حمله قلبی و سکته می شود. این ماده با رسوب درجداره سرخرگ ها باعث مسدود شدن یا تنگی این رگ ها شده و در نهایت موجب تحمیل کار بیشتر به قلب می شود. کلید سلامتی در واقع ایجاد تعادل در میان «کلسترول خوب» یا LDL و «کلسترول بد» یا HDL است. از آنجا که بدن، همه کلسترول مورد نیازش را تولید می کند ما با مصرف کلسترول اضافی از طریق چربی های اشباع شده دچار مشکل می شویم. اما خبر خوش این است که با خوردن بعضی از مواد غذایی می توانیم اثر این چربی های اشباع شده را خنثی کنیم:

• سویا:

این محصول گیاهی مفید به اشکال مختلفی از قبیل آرد سویا، شیر سویا و یا حتی تنقلاتی مانند سویای بوداده عرضه می شود و می تواند جانشینی مناسب برای گوشت و پروتئین حیوانی باشد، از این طریق مصرف چربی های اشباع شده کاهش می یابد ضمن آنکه ترکیبات مفیدی به نام ایزوفلاون نیز در این محصول گیاهی شناخته شده اند که می توانند کلسترول بد را در بدن کاهش دهند.

• حیوبات :

به غیر از گندم کامل هیچ غذای دیگری به اندازه حیوبات غنی از فیبر نیست.

حیوبات حاوی نوعی فیبر قابل حل هستند که کلسترول را کاهش می دهد. انواع مختلف حیوبات را در رژیم غذایی تان بگنجانید. خوردن یک فنجان از هر یک از انواع حیوبات به ویژه لوبیای قرمز، لوبیا چیتی، نخود و باقلا می تواند طرف مدت شش هفته کلسترول خون را حدود ۱۰ درصد کاهش دهد. از حیوبات مختلف در سالادها، خوراکی ها، سوپ ها و یا به صورت پوره شده سود ببرید. اگر برای پختن حیوبات که معمولا دیرپز هستند فرصت کافی ندارید می توانید از کنسرو آنها نیز استفاده کنید اما بهتر است قبل از مصرف حیوبات کنسرو شده برای کاهش نمک، آنها را آبکشی کنید.

• ماهی:

اغلب ماهی ها حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می تواند به کاهش کلسترول بد خون کمک کند و کلسترول خوب را افزایش داده و تری گلیسیرید را پایین آورد. به ویژه ماهی هایی مانند ماهی آزاد، تن، قزل آلا، رنگین کمانی و ساردین غنی از امگا ۳ هستند. سعی کنید هر هفته یک نوع ماهی را در وعده های غذایی تان بگنجانید.

• آووکادو:

آووکادو منبع سرشاری از چربی های اشباع نشده دوست قلب و همچنین نوعی چربی گیاهی است که مقدار کلسترول جذب شده از غذاها را کاهش می دهد. وجود این چربی ها موجب می شود آووکادو کالری زیادی معادل ۳۰۰ کالری به ازای یک عدد آووکادو متوسط تولید کند.

• سیر:

به نظر می رسد سیر مانع چسبیدن مولکول های کلسترول به دیواره رگ ها می شود. سیر را به راحتی می توان در طبخ انواع غذا به کار برده و به طعم و عطر آنها غنای بیشتری بخشید.

• اسفناج:

این سبزی سرشار از ماده ای به نام لوتئین است که می تواند از بدن ما در برابر حملات قلبی محافظت کند. حتی مصرف مقدار کمی اسفناج در روز نصف پیمانه جداره رگ ها را از کلسترول پاک نگاه می دارد و مانع انسداد سرخرگ ها می شود.

• مارگارنی های بدون کلسترول:

این محصولات با کاهش جذب کلسترول موجود در غذا و همچنین تولید آن در کبد به شما کمک می کنند. مطالعات انجام شده نشان می دهد مصرف دو وعده مارگارنی بدون کلسترول می تواند کلسترول را جمعا حدود شش تا ۱۰ درصد و کلسترول بد را ۷ تا ۱۴ درصد کاهش دهد.

• گردو و بادام:

این دانه ها علاوه بر نوعی چربی اشباع نشده بی ضرر مواد مغذی دیگری نیز در خود دارند که به عنوان مثال گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز هست. مطالعات نشان می دهد افراد اگر به طور مرتب این دانه ها را مصرف کنند در مقایسه با سایر افراد کمتر دچار بیماری های قلبی می شوند. اما از آنجا که این دانه های روغنی مقدار زیادی کالری تولید می کنند باید اعتدال را در مصرف آنها رعایت کرد. مصرف روزانه دو قاشق سوپخوری از این دانه ها به صورت خرد شده با ماست یا سالاد و یا نصف پیمانه به عنوان تنقلات دو تا سه بار در هفته می تواند برای سلامتی شما بسیار مفید باشد.

• چای:

چای چه به صورت داغ و چه به صورت چای یخی ترکیبات آنتی اکسیدان فلاونوئید فراوانی را به بدن شما می رساند که می تواند فشار خون را کاهش داده مانع ایجاد لخته های خونی شود. در حقیقت یک فنجان چای داغ در مقایسه با بسیاری از میوه ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان های بیشتری است. هر روز دست کم یک فنجان چای بنوشید.

• شکلات:

شکلات های تلخ نسبت به شکلات های شیری حاوی سه برابر آنتی اکسیدان فلاونوئید بیشتر هستند که می تواند مانع چسبیدن پلاکت های خونی به هم و تشکیل لخته های خونی شود اما این امر در مورد شکلات های سفید صادق نیست. اما در مصرف شکلات حتما از زیاده روی پرهیز کنید

موادی که در بالا به آنها اشاره شد می توانند تا حد قابل توجهی به کنترل کلسترول و سلامتی شما کمک کنند. پس از گردو و بادام به عنوان تنقلات استفاده کنید، ماهی بخورید، چای بنوشید و هرازگاهی بدون احساس گناه یک قطعه شکلات بخورید اما اعتدال را رعایت کنید.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=301903>



رژیم های غذایی بعد از عمل جراحی

بیمارانی که عمل جراحی می شوند مسلماً چند روز و گاهی یک هفته و یا بیشتر در بیمارستان بستری هستند و در این مدت از نظر غذایی زیر نظر پزشک، متخصصان تغذیه و پرستاران مراقب می شوند زمانی که این بیماران به منزل منتقل می شوند باید در مورد تغذیه آنها اطرافیان و یا خود بیمار دستورات پزشک و یا متخصصان تغذیه را اجرا نمایند. نوع رژیم غذایی این بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان می باشد و با بهبود و پذیرش او برای مصرف غذایی بیشتر لازم است رژیم غذایی او نیز تغییر یابد و از رژیم های غذایی کامل تری استفاده نماید.



تجربه نشان داده است که بیمارانی که قبلاً با رژیم غذایی آشنا شده اند، در پیروی از رژیم های غذایی همکاری بیشتری دارند و با رعایت اصول صحیح

تغذیه سریع تر بهبود یافته و با عوارض کمتری مواجه می شوند، ما با توجه به این اصل عقیده داریم که حتی بیماران قبل از آنکه جراحی شوند بهتر است با رژیم های غذایی بعد از آن آشنا شوند.

شما ممکن است جراحی در پیش داشته باشید و یا تحت جراحی قرار گرفته باشید و حالا در وضعی هستید که باید شخصاً در تغذیه خود اقدام نمایید، توصیه ما این است که سفارشات پزشک معالج خود و متخصص تغذیه ای که با شما در ارتباط بوده اند را دقیقاً در نظر داشته و به آنها عمل کنید. و برای آشنایی بیشتر با رژیم های غذایی بعد از جراحی به مطالب این قسمت توجه نمایید. قبل از شرح رژیم های غذایی بعد از جراحی توجه به این نکته نیز ضروری است که متخصصین عقیده دارند بیمارانی که لازم است جراحی بشوند، قبل از آن باید از نظر تغذیه ای مورد مطالعه و مراقبت قرار گیرند، زیرا ثابت شده است افرادی که قبل از عمل خوب تغذیه شده اند جراحی را بهتر تحمل می کنند، و زودتر بهبود می یابند و به عوارض بعد از آن به خصوص سوء تغذیه کمتر مبتلا می شوند. بعد از جراحی بیمار مدتی نمی تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه ای استفاده نماید. معولاً بی اشتهاپی و استفراغ و تب از مشکلات عمومی بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی تواند غذای کافی مصرف نماید. چنانچه اعمال جراحی بر روی دهان یا فک، مری و دستگاه گوارش انجام شده باشد به علت محدودیت های زیادی که بیمار برای خوردن دارد احتیاج به مراقبت های تغذیه ای ویژه ای دارد.

• رژیم غذایی

بیمارانی که جراحی شده اند و یا مشکلات دیگری داشته اند و توانسته اند رژیم های غذایی مایعات رقیق و مایعات غلیظ را تحمل نمایند قبل از اینکه از رژیم غذایی معمولی استفاده کنند غالباً لازم است برای مدتی از رژیم غذایی نرم استفاده نمایند. این رژیم غذایی به خصوص برای

بیمارانی که قدرت جویدن ندارند، مناسب می باشد. رژیم غذایی نرم شامل غذاهایی است به صورت مایع، خمیری و یا پوره بوده و از موادی تهیه می شود که هضم آنها آسان باشد بنابراین مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزیها و میوه های خام و سیوس غلات ویوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده در روغن، ادویه ها، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نمی باشد. ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف نمود، برای تهیه سوپ و پوره می توان از گوشت های تازه استفاده نمود. مواد خوراکی مجاز را می توان پس از ریختن به کمک شیر، آب میوه، خامه، کره، تخم مرغ به صورت پوره یا خمیری و نرم در آورد.

اگر مصرف چربی برای بیمار منع نشده باشد با اضافه کردن خامه و کره می توان کالری دریافتی بیمار را افزایش داده و با افزودن شیر خشک و یا تخم مرغ به مایعات می توان پروتئین رژیم غذایی را افزایش داد. شیر برنج و فرنی از غذاهای مناسب در این رژیم هستند. تخم مرغ را می توان به صورت خام مخلوط با شیر استفاده نمود و یا می توان تخم مرغ را آب پز نمود و سپس آن را له کرد و کمک شیر و کره به شکل پوره درآورد مصرف آب میوه های تازه و شیرین برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی مجاز می باشد. رژیم غذایی نرم در صورتی که با دقت تهیه گردد از نظر تغذیه ای کمبودی ندارد و برای مدت طولانی می تواند ورد استفاده قرار گیرد.

• رژیم غذایی مایعات رقیق

این رژیم غذایی در دوران حاد بیماریهای سخت، در مواردی که بیمار دچار تب، تهوع، استفراغ، بی اشتها، نفخ و اسهال و بلافاصله بعد از اعمال جراحی توصیه می شود مایعاتی که در این رژیم غذایی مجاز هستند شامل آب معمولی، چای کم رنگ، شربت قند ساده و رقیق، آب میوه های شیرین صاف شده و رقیق و سوپ تهیه شده از گوشت تازه بدون چربی و صاف شده می باشد.

در شروع استفاده از این رژیم، حجم مایعات حدود نصف استکان کوچک (۳۰ میلی لیتر) و ساعت به ساعت می باشد و با بهبودی بیمار به یک استکان کامل (۶۰ میلی لیتر) در ساعت می رسد. مسلماً در این مدت در صورتی که لازم باشد دستور تزریق سرم داده خواهد شد. رژیم غذایی مایعات رقیق از نظر تغذیه ای کامل نیست و بعد از یک یا چند روز بر حسب دستور پزشک می توان از رژیم غذایی مایعات غلیظ که کامل تر است استفاده نمود.

• رژیم غذایی مایعات غلیظ

بیمارانی که دوران حاد بیماریها را تا حدودی سپری نموده اند، با بهبودی نسبی خود می توانند از رژیم غذایی مایعات غلیظ استفاده نمایند. مواد مجاز در این رژیم غذایی علاوه بر مایعات مجاز در رژیم غذایی مایعات رقیق شامل مواد دیگری می شود که تدریجاً می توان وارد برنامه غذایی بیمار نمود. این مایعات شامل شیر بدون چربی، شیر معمولی، مخلوط شیر و تخم مرغ و سوپ های تهیه شده از گوشت تازه، حبوبات یا غلات و سبزی می باشد. این سوپ ها پس از آماده شدن باید صاف شوند و سپس مصرف شوند. باید دقت شود که این مایعات تدریجی و با حجم کم وارد برنامه غذایی بیمار شود و به تدریج حجم مایعات هر وعده را افزایش داده و فاصله وعده ها را زیاده تر کرد، تا اینکه به ۶ وعده در شبانه روز برسد. در صورتی که بیمار منعی در مصرف خامه نداشته باشد می توان به مایعات مجاز در این رژیم غذایی خامه اضافه نمود و به این ترتیب کالری دریافتی بیمار را افزایش داد در صورتی که بیمار بتواند رژیم غذایی مایعات غلیظ را به خوبی تحمل نماید با بهبودی بیشتر و کاهش عوارض بیماری می تواند از رژیم های غذایی نرم که رژیم کامل تر است استفاده کند.

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=318126>



رژیم های غذایی بلند مدت راه سالم تری برای کاهش وزن است

اگر خواستار از دست دادن وزنتان هستید از گرفتن رژیم های موقتی پرهیز کنید چرا که این رژیم ها در بلند مدت کار ساز نخواهد بود. رژیم های موقتی سبب پایین آمدن وزن در مدت کوتاه میشود، اما این رژیم ها غالبا نتیجه ی ماندگاری نخواهند داشت. اغلب اوقات رژیم گیرندگان عادت غذایی گذشته خود را دوباره از سر می گیرند و دوباره اضافه وزن پیدا می کنند.



میدانیم که انواع متفاوتی از رژیم های لاغری وجود دارد که هر کدام نیز هزینه هایی را برای استفاده کنندگان در پی دارند و اغلب موقتی بوده و در مدت کوتاهی اثراششان کمرنگ می شود.

این رژیم های موقتی لزوما سالم و متعادل نیستند. دستورالعمل برخی از

این رژیم ها به گونه ایست که در زمان کوتاهی موجب کاهش وزن استفاده کننده می شود و هدف اصلی آنها از دست دادن سریع وزن می باشد. زمانیکه وزن در مدت زمان کوتاهی پایین می آید اثر آن به سرعت نیز از بین می رود ، و به همین دلیل استفاده کنندگان از ادامه آن در بلند مدت دلسرد می شوند.

مشکل این رژیم های موقتی اغلب این است که وزن از دست رفته استفاده کنندگان به علت از دست رفتن آب بدن آنها است و در آنها تمرینات ورزشی معمولا نقش چندانی ایفا نمی کند.

نکته جالب توجهی که اکثر مردم از آن آگاهی ندارند اینست که چون در بیشتر این برنامه های غذایی کالری بسیار کمی گنجانده شده است، استفاده کنندگان غالبا با احساس گرسنگی در طول رژیم غذایی خود مواجه هستند و این مساله بدن آنها را آماده ذخیره کردن چربی و افزایش وزن می کند.

در ابتدا فرد استفاده کننده ممکن است مقداری کاهش وزن داشته باشد اما در دراز مدت چون اغلب این رژیم ها با تمرینات ورزشی همراه نیستند بدن ناخودآگاه آماده ذخیره چربی می شود.

اگر در طول رژیم غذایی خود از خوردن هرگونه چربی خودداری کنید و مدام احساس گرسنگی داشته باشید بدن شما در ابتدا کاملا گیج شده و برای ذخیره انرژی شروع به ذخیره سازی چربی می کند. ولی اگر همچنان این احساس گرسنگی وجود داشته باشد بدن برای کسب انرژی مجبور به سوزاندن چربی های ذخیره شده در خود شود، در طی این روند اغلب افراد دچار رخوت و بی حالی مفرط می شوند زیرا برای بدن مشکل است که از چربی برای تولید انرژی استفاده کند و در نتیجه افراد توان انجام کارهای روزانه خود را نیز از دست می دهند.

در ابتدای دوره رژیم افراد از اینکه در مدت کوتاهی وزن زیادی از دست می دهند خوشحال می باشند اما اگر دوره رژیم آنها پایان یابد وزن از دست رفته دوباره به سرعت جایگزین میشود زیرا بدن پس از دوره رژیم قادر به استدلال نیست که چربی ذخیره کند و یا آن را بسوزاند.

کالری به بیان ساده همان انرژی مصرفی ماست و با مواد غذایی که مصرف میکنیم تامین شده و با فعالیتهای بدنی آن را می سوزانیم . کالری مصرفی مورد نیاز هر فرد بنا به جنسیت ، سن ، قد و وزن سنجیده میشود . غذای مصرفی هر فرد باید حاوی مواد مغذی شامل پروتئین ، کربوهیدراتها ، چربیها ، ویتامین ها و مواد معدنی باشد.

یک رژیم غذایی سالم باید شامل برنامه دراز مدت و مواد غذایی مناسب باشد و برعکس رژیم های کم کالری و کوتاه مدت ممکن است که کاهش وزن در زمان طولانی تری اتفاق بیفتد اما سالم و پایدار خواهد بود.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=241619>

رژیم های غذایی مفید

• نوزادان:

بهتر است مادر، نوزاد خود را تا ۲ سال شیر دهد تا مواد غذایی لازم به بدن نوزاد به حد کافی برسد. مادران این نکته را به یاد داشته باشند که به هیچ عنوان شکر به غذای نوزاد خود اضافه نکنند و از همان ابتدا فرزند خود را به روش درست و سالم غذا خوردن، عادت دهند. این نکته را نیز به یاد داشته باشند، که هر چه غذای سالم به کودک بدهند، به همان اندازه سلامتی آینده کودک خود را رقم زده اند.

• کودکان و نوجوانان:

کودکان و نوجوانان به مقدار بسیار کم می توانند از شکر و مواد شیرین کننده استفاده کنند. بدن آنها برای بهتر و سریع تر رشد کردن، به ورزش و



تغذیه صحیح نیاز دارد.

• چربی های غیر طبیعی غذای خود را کلاً حذف کنید :

برای تامین انرژی رژیم غذایی، نیاز به چربی نیز مهم است.

بهترین رژیم غذایی آن است که چربی موجود در آن نرمال باشد.

چربی هایی که در غذاهای خود استفاده می کنید سعی کنید از روغنهای طبیعی به دست آمده باشد مانند روغن های حیوانی، روغن زیتون، روغن کنجد و امثال این ها؛ زیرا این کار بدن را در جهت حفظ حالت طبیعی بسیار کمک میکند.

از مصرف روغنهای نباتی چه مایع و چه جامد اکیداً پرهیز کنید.

رژیم غذایی با چربی بسیار کم، برای نوزادان و کودکان زیر ۲ سال مناسب نیست، زیرا که بسیاری از ویتامین ها و املاح احتیاج به چربی دارند و گذشته از آن چربی خود یک ماده مغذی است و نباید آن را به هیچ وجه حذف کرد. یک رژیم با چربی کم برای کودکان توصیه می شود.

نوزادان و کودکان باید آب نیز بنوشند، تا بدن آنها بتواند عملکرد مناسبی داشته باشد.

• غذاهای حاوی کلسیم و آهن بخورید :

کلسیم یک ماده معدنی است که بسیار برای نوزادان و دختران و زنان با اهمیت است. کلسیم در غذاهای زیادی وجود دارد، از قبیل: لبنیات، انجیر، آلو، سبزیجات برگ سبز، ماهی سالمون و غیره .

آهن نیز یک ماده معدنی است که برای دختران و زنان و ورزشکاران و گیاهخواران دارای اهمیت فوق العاده زیاد می باشد. آهن در گوشت ها، غلات، حبوبات، سبزیجات برگ سبز، کدو حلوائی، تخم مرغ، آجیل و غیره یافت می شود.

• اجازه ندهید کودکان صبحانه نخورند:

کودکان دبستانی غالباً صبحانه نمی خورند و به این خاطر، وعده غذایی اصلی و مقوی خود را ازدست می دهند. باید والدین به این بچه ها یک غذای مقوی در وعده صبحانه بدهند و یا در مدرسه صبحانه خود را بخورند.

کودکانی که صبحانه نمی خورند، از لحاظ تغذیه ای کمبود دارند. کمبود های آنان عبارت است از:

• کلسیم

• فیبرهای غذایی

• ویتامین ها ، مخصوصاً ویتامین های B۲ و B۱۲.

نشان داده شده است که کودکانی که صبحانه می خورند، یادگیری بیشتری دارند و به همان نسبت فعالیت آنان نیز بیشتر می شود.

• چند پیشنهاد برای خوردن صبحانه سالم:

• میوه تازه به همراه نان های سبوس دار و شیر کم چرب.

• نان به همراه پنیر، گوجه فرنگی و شیر کم چرب.

• لوبیای پخته شده، نان و شیر و یا چای.

• اصول زیر را همگان رعایت کنید تا از زندگی خود لذت ببرید:

• غذای خود را کم نمک درست کنید و از نمک در سر سفره جداً خودداری کنید.

• از تمام گروه های مواد غذایی استفاده کنید از قبیل: لبنیات، سبزیجات، میوه جات، گوشت ها و کربوهیدرات ها .

• اصل تنوع و تعادل را در رژیم غذایی خود رعایت کنید.

• بهتر است نان های سبوس دار یا نان های سیاه مصرف کنید.

• از مقدار کمی شکر و قند استفاده کنید.

-- در آخر باز هم به این نکته تاکید می کنیم که از مصرف غذاها و داروهای شیمیائی جهت حفظ سلامتی خود پرهیز کنید.

مهمترین نکته، تعادل بین غذای خورده شده و ورزش می باشد. هر دوی این موارد باعث ایجاد تعادل و تناسب اندام می شود.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=307562>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم های غذایی یک اندام روایی

تقریباً بیشتر مردم تصویری از ظاهر خود در ذهنشان دارند و معمولاً افراد علاقه مند به گرفتن رژیم های لاغری از این تصویر ناراضی اند. در برخی از آن ها این حساسیت به روی وضعیت ظاهری شان به قدری است که حتی از نگاه کردن به آینه هم ابا دارند. جا و بی جا خودشان را وزن می کنند. از شکم جلوآمده شان دلخورند. به کلاس بدنسازی می روند و سونا... شب شام نمی خورند و سالاد را جایگزین بقیه غذاها می کنند و پای هر سفره گشوده ای که می نشینند یادشان نمی رود که بگویند رژیم دارند و در هر جمع دوستانه ای اول از همه سراغ انواع رژیم های لاغری را می گیرند. همه این کارها را به حد افراط انجام می دهند تا به تصویر ایده آل جامعه یا خانواده از خود نزدیک شوند و صد البته که آن چیز ناجوری را که در خود احساس می کنند، از بین ببرند. اما اغلب در چند قدمی موفقیت رازهای دیگری را در خود مکشوف می بینند. این که چرا ساق پایم لاغر است؟ چرا





دست هایم این قدر پهنند؟ چرا قدم کوتاه است؟ چرا بینی ام بزرگ است؟ و ده ها چرای دیگری که به نظر می رسد بیشتر آنها مبنای خیالی دارد تا واقعی! مردمی که دچار بدفهمی اندام و ظاهر خود شده اند، کم نیستند. تقریباً ۸۵ درصد زنان و ۷۲ درصد مردان، قسمتی از بدن یا اندام خود را نمی پسندند و از شکل ظاهری آن دلخورند. این مسأله در مورد زنان حادثتر است.

طبق بررسی ها ۹۵ درصد زنان خود را چاق تر از آن چه هستند می پندارند. شمسی آذرنیوش مربی بدنسازی در يك باشگاه ورزشی در اثر سال ها کار و فعالیت در این زمینه به تجربه دریافته است که هدف اولیه زنانی که برای ورزش به سالن های ورزشی مراجعه می کنند، لاغری است. او می گوید: «اما ما در جلسات ورزشی مدام به آن ها این آگاهی را می دهیم که در درجه اول باید رسیدن به سلامتی را هدف اصلی از ورزش کردن خود قرار بدهند و البته تناسب اندام هم نتیجه ای است که در اثر ورزش کردن صحیح و مداوم به دست می آید. اما این نکته را نباید فراموش کنیم که تناسب اندام برای هر زنی یا مردی با ویژگی های جسمی و فیزیکی ای که دارد قابل دسترسی است. انجام دادن ورزش و در کنار آن داشتن رژیم غذایی مناسب وقتی مفید به حال فرد است که آگاهانه و برای حفظ و احیای سلامتی بدن بوده و از سر خشم و نارضایتی شدید از وضعیت ظاهری نباشد. در واقع باید بتوانیم ضمن این که واقعیت های موجود در مورد بدن و ظاهرمان را بپذیریم برای بهبود وضعیت و بیرون کردن افکار منفی از ذهنمان تلاش کنیم.»

به عقیده کارشناسان علوم تغذیه و ورزش هیچ رژیم لاغری و کلاس های ورزشی در جهان قادر نیست يك زن کوتاه قد بد هیکل را به يك زن قد بلند لاغر اندام تبدیل کند. با این حال بسیاری از مردم در اثر مقایسه ظاهر و اندام خود با مدل های زن و مرد مطرح شده در آگهی های تبلیغاتی و مجلات مد لباس و آرایش چنین انتظاری از خود دارند. اما آمارها نشان می دهد زنانی که به عنوان مدل در این آگهی ها حضور دارند ۹ درصد بلندتر و ۲۳ درصد لاغرتر از زنان معمولی اند. شدت و حجم بزرگنمایی و تبلیغات درباره این مدل ها به قدری است که تقریباً در سراسر دنیا مردم زیادی گاه تلاش طاقت فرسایی را شروع می کنند تا خود را به جذابیت این مدل ها برسانند و با آرزوی داشتن فرم بدنی مشابه آنها، انواع رژیم های لاغری را تجربه می کنند به سراغ متخصصان رژیم های درمانی می روند و به باشگاه های ورزشی یا سایر وسایل کاهش وزن از قبیل قرص، ژل و کمربند لاغری روی می آورند. این روزها دیگر مثل گذشته میهمانی های خانوادگی برای مادر بزرگ لذت بخش نیست. او می داند که وقتی همه فرزندان و نوه هایش دور هم و بر سر يك سفره جمع می شوند، سفره دیگر معنای قدیمی خودش را از دست داده است. غذاها رنگ و بوی اصیل خود را ندارند و دست ها مثل گذشته ها با میل و رغبت به سمت رزق و روزی داخل سفره نمی رود، همه با اکراه لقمه ای غذا می گیرند و با نگرانی از این که مبادا اضافه وزن پیدا کنند هنوز سر سفره ننشسته با عنوان این که رژیم دارند از کنار آن بلند می شوند. شهلا رحیمی متخصص و مشاور تغذیه نیز مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها را در داشتن چنین احساسی کاملاً محق می داند. او که تاکنون درباره عادت های غذایی و سفره های غذای ۳۰ کشور و فرهنگ مختلف تحقیق و بررسی کرده، معتقد است تحقیقاتش او را به این نتیجه رسانده که سفره های غذای قدیمی ایرانی یکی از غنی ترین و بهترین سفره های غذایی بوده است. او می گوید: «دوری از سنت و پیروی از فرهنگ غذایی و مد روز که وارداتی است، سبب شده یا با اندام های ورم کرده و چاق روبرو باشیم و یا لاغری را به قیمت ضعف و بی حالی به دست بیاوریم. زمانی در فرهنگ غذایی ما حبوبات جای خودش را داشت. همان آش ماش که مادر بزرگ ها می پختند سرشار از ویتامین ها و مخصوصاً ویتامین B بود. اما الآن حتی اسم این غذاها را عارمان می آید ببریم. به بچه ها می گوئیم پتاژ. اما نمی گوئیم پتاژ همان سوپ است که از قدیم در غذاها جای خاصی داشت. من چقدر افسوس می خورم که بعضی مردم به جای يك وعده غذای اصلی که می تواند از همین غذاها سنتی مان باشد، الویه درست می کنند یا از بیرون آن را می خردند در حالی که سبب زمینی فقط تا ده دقیقه بعد از پخت سرشار از املاح غذایی است و بعد از آن فقط شکم را پر می کند. خانم های خانه دار غذاها را محدود کرده اند به پختن برنج و خورش، آن هم هر شب. قدیم کجا این قدر برنج می خوردند. هفته ای يك بار که نه با خوردنش کسی این قدر اضافه وزن پیدا کند و نه برای گرفتن رژیم لاغری خوردنش کاملاً منع شود. مردم را به خوردن آب زیاد و سالاد تشویق می کنیم در حالی که مصرف بیش از حد همین دو بدن را با کمبود گسترش ویتامین ها روبرو می کند. قدیم اگر پیاز و ماست سر سفره نبود، دست به غذا نمی بردند، اما ما این ها را حذف می کنیم و با جایگزین کردن غذاها آماده و مد روز غربی به انواع بیماری ها خوشامد می گوئیم و با عوارض دست و پنجه نرم می کنیم.» این دوری از سنت که به عقیده شهلا رحیمی مشاور تغذیه و نویسنده کتاب های تغذیه به معضل اساسی نحوه تغذیه مردم تبدیل شده، همراه با تبلیغاتی که البته در کشور ما سعی شده کاملاً محدود و تحت کنترل باشد، کار را به جایی

رسانده که گرفتن رژیم لاغری را به دغدغه اصلی برای بسیاری از مردم تبدیل کرده است. زن مراجعه کننده ای به يك مركز مشاوره تغذيه به مشاور درباره احساسش چنین می گوید: «همیشه از درشتی هیکلم ناراحتم. هر وقت می خواهم غذایی بخورم، یا وقتی می خواهم لباسی بخرم، خود را به خاطر داشتن چنین هیکلی سرزنش می کنم. فکر می کنم اگر کمی لاغرتر شوم، احساسم درباره خودم بهتر شود.» اما خانم مشاور بعد از کنترل وزن و قد این مراجعه کننده پی می برد که او فقط پنج کیلو اضافه وزن دارد و این میزان به قدری نیست که او را دچار چنین احساس سرخوردگی و تنفر از ظاهر خودش کند. دکتر پروانه مطیعی روانکاو معتقد است فکر کردن بیش از حد به چگونگی وضعیت ظاهری و اشغال و آزار ذهن با فکر کردن به نقص های فیزیکی خواه واقعی و خواه خیالی انرژی و نیرویی را که فرد می تواند صرف کارهای مفیدتر بکند، هدر می دهد. نارضایتی های پی مورد از شکل و وضع ظاهری تأثیرات عمیقی در روحیه و شخصیت افراد به جا می گذارد. کسانی که دچار این حالت روانی می شوند، به قدری خود را زشت و بدمنظر می دانند که گوشه گیر و منزوی شده از حضور در اجتماع پرهیز می کنند. متأسفانه این افکار نادرست نه فقط فرد را به گرفتن رژیم های لاغری متعدد و سخت وادار می کند و برنحوه تغذیه او اثر می گذارد، ناخودآگاه موجب از بین رفتن موقعیت های مطلوب برای پیشرفت فردی و اجتماعی او می شود.» پشت وپترین يك فروشگاه بزرگ پوشاك در خیابانی در تهران، دخترهایی که انگار برای تبدیل شدن به مانکن های داخل وپترین با هم مسابقه گذاشته اند، لباس ها را به هم نشان می دهند. اما با دیدن لباس های تنگ و چسبان به تن مدل ها از تصمیم خود برای رفتن به داخل مغازه منصرف می شوند. می روند تا پس از گرفتن رژیم لاغری به فروشگاه سر بزنند، غافل از آنکه مدیر فروشگاه در شروع هفته وقتی مدل های جدید لباس را به تن مانکن ها می کند علاوه بر این که کوچکترین سایز لباس را برای این کار انتخاب می کند، بلکه با سنجاق دوطرف لباس را به روی هم جمع می کند تا آن آنچه هست کوچکتر و جمع و جورتر نشان دهد. يك متخصص روانشناس می گوید: «بررسی های ما درباره مدل های محبوب زنان نشان داده مانکن هایی که برای معرفی لباس در پشت وپترین ها استفاده می شوند، اگر انسان واقعی بودند هرگز قادر به بچه دار شدن نبودند یا اینکه برخی عروسك های محبوب اگر انسان بودند، به دلیل فرم بدنی خاص، قادر به راه رفتن روی دو پا نبودند و باید چهاردست و پا راه می رفتند.» به اعتقاد او ۸۵ درصد عكس های مجلات مد، دستکاری شده و غیرواقعی اند. اما همین عكس های غیرواقعی موجب ريسك خطرناك عده ای بر روی سلامتی خود می شوند. از آن جمله نتایج تحقیقی که بر روی نزدیک به سه هزار تن از افراد چاق انجام شده نشان می دهد افرادی که با رژیم لاغری وزن خود را کاهش می دهند، در مقایسه با کسانی که رژیم لاغری نمی گیرند با احتمال بیشتری جان خود را در جوانی از دست می دهند. ضمن آن به عقیده شمسی آذرنيوش رژیم های لاغری شدید و نادرست عوارض دیگری از جمله ريزش مو، يبوست شديد، بدبویی نفس، ناراحتی کبد و پوست، کم شدن قدرت تحمل بدن، عصبانیت و زودرنجی را به همراه دارد. شمسی آذرنيوش مربی ورزشی که سال ها مطالعه و تحقیق زیادی در این باره داشته، می گوید: «مهم این است که داشتن رژیم لاغری کورکورانه و فقط به خاطر پیروی از مد را کنار بگذاریم. چه زن و چه مرد باید بدانیم که ظاهر ما تا حد زیادی از طریق خواص ژنتیکی و ویژگی های وراثتی تعیین می شود و شکل می گیرد. تمرینات ورزشی و رژیم مناسب و متعادل غذایی به طور قطع در کسب سلامت جسمی مؤثر است، اما ورزش کردن واقع بینانه و رژیم غذایی درست است که به ما کمک می کند. در واقع باید یاد بگیریم که درباره بدن و ظاهر خود با مهربانی حرف بزنیم و نگرش و احساس خوبی داشته باشیم. عیب جویی از خودمان را کنار بگذاریم و به جای فکر کردن به موضوعی توهمی و تلاش برای شبیه شدن به مدل های تبلیغاتی نیرویمان را برای تمرینات ورزشی، شرکت در فعالیت های اجتماعی و برای خانواده و اطرافیان خود صرف کرده و مدام خودمان را در بهترین وضعیت جسمی و روحی تصور کنیم تا در هر سن و وزنی متناسب با آن تصویر ذهن مثبت پیش برویم.» در بیشتر مواقع سلیقه های افراد تحت تأثیر معیارهای زیبایی در هر جامعه قرار می گیرد. اما این معیارها نیز معمولاً از جایی شکل می گیرد و به افراد منتقل می شود که امکان ارزیابی و بررسی آگاهانه و هوشیارانه آن ها وجود ندارد و از سویی این معیارها امور ثابت و مشخصی نیستند و به طور مداوم در حال تغییرند. همان قدر که امروز شاید داشتن اندام ترکه ای، باریك و لاغر ایده آل بسیاری از مردان و زنان شده، روزگاری هم البته يك بدن فربه ای و گرد معیار زیبایی و نشان از خوشبختی فرد بوده است.

فاطمه امیری

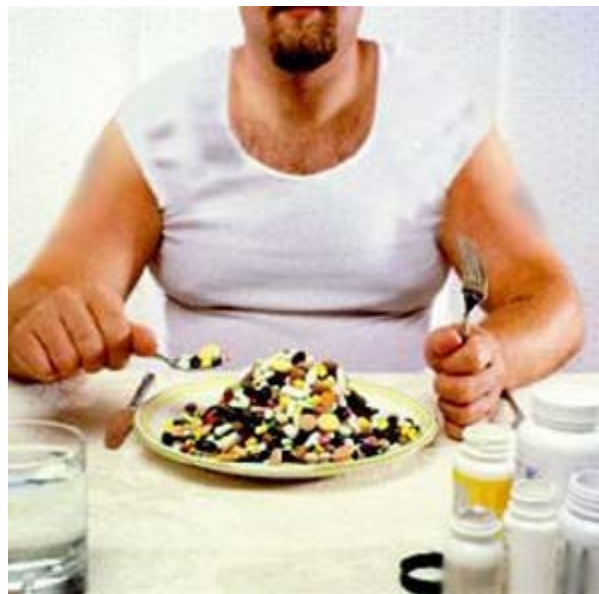
منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=212338>

رژیم های لاغری در ایران

روش های لاغری در ایران در میان مردم بویژه زنان بسیار مرسوم است. در این گزارش می خواهیم انواع روش های لاغری در ایران و مناسب ترین روش را معرفی کنیم.

داروهای ضد اشتها: این نوع داروها باعث کاهش تمایل به غذا خوردن و کاهش موقتی وزن در افراد می شود. اما بعد از قطع دارو، اشتها به حالت اول برگشته و وزن نیز دوباره افزایش می یابد. از طرفی در این روش فرد دچار سوءتغذیه و عوارضی مانند ریزش مو، ضعف و افسردگی می شود. این روش درمان مناسبی نیست زیرا مشکل چاقی با دارو و کم خوردن حل نمی شود. پودرهای مکمل غذایی: این پودرها حاوی انواع مواد مغذی و فیبر است که می تواند جایگزین مواد مغذی مورد نیاز بدن شود. این روش هم درمان مناسبی برای چاقی نیست زیرا اولاً فرد چاق نمی تواند همیشه از این پودرها استفاده کند. و نیز هزینه سنگینی در پی خواهد داشت و بعد از



مدتی فرد مجبور به ترك آن می شود و عادات غذایی گذشته را ادامه می دهد.

داروهای جدید که باعث می شود چربی از طریق دستگاه گوارش جذب نشود. این روش هم روش مناسبی برای درمان نیست. زیرا اولاً بیشتر مواد غذایی مصرفی در ایران مواد قندی و نشاسته پی است و این دارو تاثیری در عدم جذب آن ندارد. بنابراین تنها با کاهش جذب چربی نمی توان با چاقی مبارزه کرد. همچنین هزینه این داروها نیز سنگین است و این موضوع باعث می شود که مدت مصرف آن خیلی کوتاه باشد.

کاهش وزن از طریق محلول های لاغری، ژل، کرم، صابون و... این شیوه هم تنها منجر به تعریق در مناطقی از بدن شده و در عمل تغییری در مقدار چربی موجود در بدن افراد چاق انجام نمی دهد و بعد از مدت کوتاهی وزن به حالت اول برمی گردد.

سونا: سونا یکی از روش های شایع برای کاهش وزن در ایران است. گرمای زیاد موجود در سونا باعث افزایش دمای بدن و تعریق شده، در نتیجه در مدتی که فرد داخل سونا قرار دارد، مقدار زیادی آب از راه تعریق از دست می دهد. بنابراین وزن زیادی را در این مدت از دست می دهد. اما این کاهش وزن از کاهش چربی نیست بلکه به شکل کاذب بوده و بعد از مدتی کوتاه با نوشیدن آب، وزن به حالت اول برمی گردد. برای اثبات این ادعا کافی است مقداری چربی حیوانی تهیه کرده و پس از وزن کردن، داخل سونا قرار دهید. بعد از چند ساعت آن را از سونا خارج کرده و دوباره وزن کنید. خواهید دید که هیچ تغییری در حجم و وزن چربی ایجاد نشده است.

شکم بند های لاغری و پوششی پلاستیکی: این روش هم با افزایش حرارت به صورت موضعی باعث افزایش تعریق شده، بنابراین آب بین سلولی و آب چربی شکم و اطراف آن از دست می رود. اما چربی شکم دست نخورده سر جای خودش باقی است و بعد از مدت کوتاهی با مصرف آب دوباره وزن به حال اول برمی گردد.

تشك های برقی (ترمودرمی): این روش هم درست مثل روش قبلی فقط باعث کاهش آب بدن و کاهش کاذب وزن می شود.

دستگاه الکتریکی (فارادیک) یا کمر بند های ماهواره پی: این روش جدیدتر از انواع دیگر است. این دستگاه دارای پدهایی مانند دستگاه نوار قلب است که به غیر از نقاط حساس جنسی به نقاط دیگر وصل شده و عضلات آن ناحیه را وادار به انقباض و فعالیت می کند و فرد را وادار می کند که عضلات خود را منقبض و منبسط کند. این روش روی کسانی که تبیل هستند و حوصله تحرك و فعالیت ندارند یا افرادی که تحرك فیزیکی آنان توسط پزشك منع شده خوب است. این روش هم درمان مناسبی برای کاهش وزن نیست زیرا لازمه تأثیرگذاری آن استفاده دایمی است که خسته کننده است.

طب سوزنی: این روش از روش‌های قدیمی است و با قراردادن سوزن‌هایی در نقاط مختلف بدن باعث کاهش اشتها می‌شود. این روش موجب سوءتغذیه شده همچنین با برداشتن سوزن‌ها اشتهاى فرد باز می‌شود.

ماساژ (ویبراتور یا جی‌فایو): از طریق دست یا تسمه‌های لرزاننده، منطقه موردنظر بدن را ماساژ داده و می‌تواند در رفع سلولیت موثر باشد. اما روش مطمئنی برای از بین بردن چربی نیست.

آب‌درمانی: آب‌درمانی هم یکی از روش‌های قدیمی است و فقط از آب و مایعات استفاده می‌شود. در این روش نیز فرد به دلیل عدم خوردن غذا، مبتلا به اختلالات گوارشی شده و حس خوردن در او بشدت بالا می‌رود و نتیجه آن بازگشتن به وزن قبلی است.

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. مثلاً برای از دست دادن يك كيلوگرم چربی بدن، باید ۳۰ ساعت پیاده‌روی کرد که از نظر زمان و امکانات لازم شاید برای ما مقدور نباشد.

کاهش وزن از طریق رژیم غذایی: معمولاً افراد برای کاهش وزن از این طریق به شیوه‌هایی رو می‌آورند که نه تنها تاثیر مثبتی در کاهش وزن آنها نمی‌گذارد، بلکه آنها را دچار سوءتغذیه نیز می‌کند، مانند رژیم‌های تِك خوری.

حذف يك وعده غذایی و با کاهش مصرف در وعده‌های غذایی از جمله این روش‌هاست. با حذف وعده غذایی فرد دچار کاهش قند خون و کاهش کارایی روزانه و حتی ابتلا به پرخاشگری می‌شود و در وعده‌های بعدی هم با پرخوری آن را جبران می‌کند. ضمن آنکه در روش کاهش میزان مصرف در وعده‌های غذایی، فرد به اندازه کافی مواد مغذی مورد نیاز مصرف نمی‌کند و دچار سوءتغذیه می‌شود.

بهترین شیوه در این میان، رژیم غذایی بر مبنای علمی آن است که در آن تمام مواد مغذی موردنیاز بدن در رژیم غذایی تامین می‌شود. این برنامه غذایی توسط کارشناسان، متخصصان و پزشکان پایه‌ریزی می‌شود.

کاهش وزن از طریق رژیم غذایی و ورزش: این روش بهترین و اصولی‌ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده‌آل است. در این روش از يك رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده‌روی) استفاده می‌شود. در این روش از مواد مغذی موردنیاز استفاده می‌شود و خطر سوءتغذیه وجود ندارد و از طرفی با ورزش مناسب روند کاهش وزن تسریع می‌گردد.

این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می‌آورد و عوارضی مانند ریزش مو، چروکیدگی پوست و... را در پی نخواهد داشت. باید متوجه باشید در طی رژیم برنامه‌ریزی شده متخصصان تغذیه، عادت غذایی گذشته را ترك گویند و به عادت غذایی جدید انس بگیرند، که این بهترین اصل در درمان چاقی است. اخیراً پزشکان کشورهای اروپایی با فرستادن بالن به داخل معده فردی که ۱۸۰ کیلوگرم وزن داشت را مورد جراحی قرار داده و مقداری از روده و حجم معده این فرد را کم کردند تا جذب مواد غذایی در این فرد کم شود. این تصمیمات متخصصان بر این اساس است که ادامه زندگی فرد با وضعیت فعلی را قرین با مخاطراتی می‌بینند.

ویدا پیر علیزاده

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=218750>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم های لاغری نامتعادل و رژیم متعادل

بعضی افراد برای اینکه خیلی سریع و در مدت زمان کوتاهی لاغر شوند، به رژیم های لاغری غیر علمی و نامتعادلی رو می آورند که هر چند باعث کاهش وزن زیاد در مدت زمان کوتاه می شوند ، ولی صدمات جبران ناپذیری بر سلامتی بدن وارد می کنند. چند نمونه از این رژیم های غیر اصولی را در قسمت زیر برای شما بیان کرده ایم.

الف) رژیم صفر کالری: رژیمی است که هیچ کالری ای به بیمار نمی رسد و فقط مایعات و الکترولیت های بیمار تامین می گردد. این رژیم برای وزن های بالا مورد استفاده قرار می گیرد و معمولاً بیماران باید تحت کنترل در بیمارستان باشند. کاهش وزن در روز های اول در حدود ۱ تا ۲ کیلوگرم و بعد از آن روزانه ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم کاهش وزن را در بیمار شاهد خواهیم بود.



اجرای این رژیم برای بیش از ۴-۲ هفته توصیه نمی شود.

ب) رژیم بسیار کم کالری : این رژیم به شکل های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد. در بعضی از انواع آنها روزانه به فرد ۴۰۰-۶۰۰ کالری داده می شود که ۸۰ درصد از این مقدار از کربوهیدرات ها تامین می گردد و ۱۰ درصد از چربی و ۱۰ درصد باقی مانده به پروتئین ها اختصاص می یابد. نوع دیگر این رژیم ها که بسیار هم رایج شده رژیمی است که کربوهیدرات آن بسیار پائین بوده یا اساساً فاقد کربوهیدرات است. در این رژیم ها استفاده از منابع پروتئینی آزاد ذکر می گردد ؛ مانند رژیم اتکینز .

عوارض رژیم های لاغری بسیار کم کالری شامل: اریتمی قلبی، کاهش فشار خون ، غش و بیهوشی، ریزش مو، خشکی و پوسته پوسته شدن پوست و از همه مهم تر و شایع تر افسردگی است.

در بعضی از انواع دیگر این رژیم ها روزانه به فرد ۱۰۰ گرم چربی و حدود ۱۶۰-۱۰۰ گرم پروتئین داده می شود. این رژیم ها باعث از دست رفتن سریع مایعات بدن شده و در اثر استفاده از آنها تهوع ، استفراغ و بی اشتهاپی به دلیل افزایش کتون ها (مواد کتون) در بدن عارض می گردد. به طور کلی این رژیم ها، فقط به افرادی که در بیمارستان بستری هستند و دسترسی به پرستار و پزشک بسیار آسان است، داده می شود تا به طور همزمان مولتی ویتامین-مینرال و الکترولیت ها را دریافت می کنند توصیه می شود و از عوارض آن در افراد عادی مرگ ناگهانی، اریتمی قلبی، کاهش فشار خون، غش و بیهوشی، ریزش مو ، خشکی و پوسته پوسته شدن پوست و از همه مهم تر و شایع تر افسردگی است. برگشتن به وزن اولیه در این افراد سریع صورت می گیرد.

ج) رژیم های فانتزی: انواع دیگری از رژیم ها وجود دارد که رژیم های فانتزی نامیده می شود. در واقع اینها رژیم هایی هستند که در هر روز یک میوه خاص را توصیه می کنند یا مثلاً یک روز کامل فقط شیر یا بستنی و ... می خورند که به دلیل کاهش کالری دریافتی وزن کاهش می یابد. ولی این کاهش از یک اصل بسیار مهم در کاهش وزن دور بوده و آن اصل تعادل است، یعنی این رژیم ها متعادل نبوده و تمام مواد مغذی مورد نیاز برای بدن فرد را به وی نمی رسانند. در نتیجه این کاهش وزن عوارض بدی را در دراز مدت به دنبال خواهد داشت.

• رژیم لاغری متعادل و اصولی

یک رژیم متعادل رژیمی است که تمام نیازهای بدن را به مواد مغذی تامین کند و طوری نباشد که سلامت فرد را به خطر اندازد و عوارض سویی نظیر سردرد، ضعف و یا ریزش مو را به دنبال داشته باشد. همچنین باید در تنظیم رژیم علایق غذایی هر فرد، سن، شرایط اقتصادی و شرایط پزشکی وی در نظر گرفته شود و در پایان باید گفت که این رژیم باید قادر به تامین نیازهای تغذیه ای فرد باشد یعنی حاوی غذاهایی باشد که از تمام گروه های غذایی انتخاب شده اند. در چنین رژیمی حتی الامکان از ذخایر چربی فرد برای تامین انرژی استفاده می شود. باید بدانیم که رژیم های غذایی که در مدت طولانی تر کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب را میسر می سازند رژیم های بهتری بوده و امکان برگشت وزن در آنها بسیار کم است.

• بهترین نوع رژیم، رژیمی است که توزیع کالری در آن به صورت زیر است :

درصد از کالری دریافتی از منابع کربوهیدراتی (ترجیحاً کربوهیدرات های پیچیده مثل نان و برنج).

درصد از کالری دریافتی از منابع پروتئینی (انواع گوشت ها، لبنیات و حبوبات).?? درصد از کالری دریافتی از منابع چربی (انواع روغن ها، مغزها و

سبس ها).

رژیم لاغری متعادل رژیمی است که تمام نیازهای بدن را به مواد مغذی تامین کند و طوری نباشد که سلامتی فرد را به خطر اندازد و عوارض سوپی نظیر سردرد، ضعف و یا ریزش مو را به دنبال داشته باشد.

به نظر می رسد که کاهش چربی رژیم هر چقدر بیشتر باشد، فرد سایز بیشتری کم می کند. بنابراین اگر به دنبال سایز کم کردن هستید توصیه من به شما این است که چربی های رژیم خود را محدود کنید. در رابطه با رژیم کاهش وزن توصیه من به شما این است که هرچیزی که در دهان شما مزه شیرینی دارد (قند، شکلات، شکر، شیرینی، کیک، آبنبات و...) را از رژیم غذایی خود حذف کنید، از غذاهای سرخ کرده و پرکالری (نظیر چیپس، نوشابه، مایونز، کله پاچه و...) پرهیز کنید و حتی الامکان پوست مرغ و چربی گوشت را جدا کنید و در هنگام طبخ از روش هایی نظیر آب پز کردن، طبخ در فر یا ماکروویو و یا کباب کردن استفاده کنید. حتماً قبل از وعده غذایی اصلی به خوردن مواد پرفیبر نظیر سالاد، کدو و ... بپردازید. من سالاد کلم یا کاهو را همراه با آب لیموی تازه یا سرکه سیب توصیه می کنم. سرکه سیب علاوه بر تاثیر برلاغری تاثیرات زیادی بر پوست و زیبایی دارد (حتی الامکان از سرکه های فرآیند شده بپرهیزید). همچنین نوشیدن آب به میزان حداقل ۸ لیوان در روز را فراموش نکنید. در پایان بهتر است که بدانیم برای خانم ها رژیم های زیر ۱۲۰۰ کالری و برای آقایان زیر ۱۴۰۰ کالری توصیه نمی شود و بهترین رژیم ها آنهایی است که در ۵-۶ وعده غذایی تنظیم شده باشد و برای کاهش عوارض جانبی، کاهش وزن نباید بیشتر از ۲ تا ۴ کیلوگرم در ماه باشد. برای جلوگیری از عادت کردن بدن، از استفاده بی اراده از رژیم های متعدد باید پرهیز کرد یعنی اینطور نباشد که چند هفته فرد در رژیم باشد و بعد آن را رها کند.

همچنین باید کاهش کالری طوری باشد که به تدریج به کالری پائین تر رسید تا بر اساس کاهش کالری کاهش وزن صورت بگیرد.

برای اینکه لاغر شوید ، به همراه رژیم لاغری ، سه بار در هفته و هر بار مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش (مثلا پیاده روی) کنید.

آخرین موردی که بحث در مورد آن را لازم می دانم موضوع ورزش است. در واقع ورزش نه تنها در مورد کاهش وزن بلکه در تمام موارد برای حفظ سلامتی بسیار کارآمد است. اما ما می خواهیم راجع به تاثیرات شگرف آن همراه با رژیم غذایی صحبت کنیم. در حقیقت برای کاهش وزن ورزش نباید کمتر از ۳ بار در هفته و هر بار کمتر از ۳۰ دقیقه باشد. بهترین حالت ۳ بار در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه (مثلا پیاده روی) است که فرد با توجه به توانایی های خود می تواند مدت آن را به تدریج افزایش دهد تا به زمان مورد نظر دست یابد.

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=95285>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیم؛ گرفتن یا نگرفتن

با توجه به متنوع بودن انواع چاقی ها و عوامل تاثیرگذار، روش های متعدد و مختلفی جهت درمان این مشکل جهانشمول وجود دارد که مواردی از آن عبارتند از:

الف جراحی:

۱ روش های مختلف جراحی شامل جراحی معده (گاستریک بای پس و گاستروپلاستی یا قرار دادن بالن در معده یا حلقه گذاشتن در آن).

۲ بستن آرواره ها و سیم بندی آنها.



۳ برداشتن قسمتی از روده یا بای پس کردن

۴ لیپوساکشن یا مکیدن چربی ها از نواحی انباشتگی

۵ جراحی پلاستیک و برداشتن و خارج کردن بافت

ب داروهای لاغری:

ترکیبات متعددی وجود دارند که به عنوان داروهای لاغری، عرضه می شوند و عموماً در اثر آنها چند سطح قابل ذکر است:

۱ - داروهای کاهش دهنده اشتها

۲ داروهای افزایش دهنده سوخت و ساز بدن

۳ داروهای ملین و افزایش دهنده سرعت عبور غذا از دستگاه گوارش

۴ داروهای افزایش دهنده ادرار (مدر)

۵ داروهای کاهش دهنده میزان جذب چربی ها.

۶ داروهای ترکیبی با عملکرد متفاوت

ج انواع مختلف رژیم های لاغری:

این رژیم های غذایی، رژیم های گوناگون از صفرکالری تا پرکالری و از تگ خوری و رژیم های جادویی و غیرمعمول تا رژیم های تلفیقی و متنوع بدون اصلاح و تغییر رفتار یا توأم با تغییرات رفتاری را شامل می شوند؛ گرچه همه موارد ذکر شده، يك هدف دارند: کاهش وزن و دست یابی به تناسب اندام. ولی در کاربرد هرکدام از روش های ذکر شده باید تمام جوانب کار سنجیده شده و محاسن و مضرات آنها، در نظر گرفته شود و همیشه باید این موضوع را در نظر داشت که تناسب اندام از رویا تا واقعیت فاصله زیادی دارد که هزینه های مالی و جانی زیادی را به افراد ناآگاه، عجول و ناآشنا به ترفندهای تجاری وارد می کند، از این رو به بررسی بدترین و بهترین روش های کاهش وزن خواهیم پرداخت.

قبل از آغاز سلسله مطالبی در توجیه موارد یادشده از شما می خواهیم که به سؤال زیر پاسخ دهید و در پایان مجدداً به سؤال مورد اشاره مراجعه و دیدگاه جدیدتان را بررسی کنید: از دیدگاه شما يك رژیم غذایی یا روش لاغری چه ویژگی هایی را باید داشته باشد که مورد قبول شما واقع شود و به استفاده از آن علاقه مند باشید؟

● رژیم صفرکالری و عوارض احتمالی آن

با حذف مواد مغذی انرژی زا از منوی غذایی روزانه، کاهش وزن معادل ۲۸۰ گرم در وزن خانم ها و ۴۵۰ گرم در وزن آقایان اتفاق می افتد. رژیم های صفرکالری در کشور ما به صورت آب درمانی مرسوم بوده و گروههایی از افراد تحت تاثیر گفته دیگران و یا به علت عجول بودن در به دست آوردن وزن دلخواه، سلامتی و زندگی خود را در استفاده بلندمدت از چنین روش های غیرعلمی به مخاطره می اندازند. البته ممکن است افراد نادری باشند که به دلیل شرایط جسمانی خاص از این مهلکه جان سالم به در برده و حتی ادعای دست یابی به سلامتی بیشتری را داشته باشند. ولی از نظر منابع علمی حتی رژیم های صفرکالری که دربردارنده آب و تمام مواد معدنی یا ویتامینهای مختلف باشند (در شرایط بیمارستانی) به عنوان يك رژیم ناقص و غیرکافی در تامین نیاز روزانه بدن به پروتئین و اسیدهای چرب ضروری به شمار می آیند، چرا که بدن هر انسانی به شکل روزانه به حداقل مقدار معینی پروتئین جهت اعمال حیاتی خود نیازمند است که به علت عدم تامین چنین نیازی از طریق غذا بدن برای ادامه زندگی مقدار پروتئین مورد نیاز را از عضلات بدن برداشته و ادامه استفاده طولانی مدت رژیم های صفرکالری منجر به کمبود و کاهش پروتئین های بدن می شود و تغییراتی را نیز در بافت عضله قلب و عملکرد آن ایجاد می کند که از طریق الکتروکاردیوگرافی (ECG) کاملاً مشخص و معلوم می شود. از طرف دیگر عدم دریافت انرژی، به دلیل استفاده از چنین رژیمی باعث می شود که بدن جهت تولید انرژی از منابع چربی ذخیره خود استفاده نکند و به همین علت انباشتگی اسیدهای چرب آزاد و ملکول های کتون در جریان خون افراد وارد می شود، افزایش مقدار سطح کتون در خون، دفع اسید اوریک ایجاد شده از طریق کلیه ها را مهار کرده و موجب افزایش و انباشتگی اسید اوریک و افزایش احتمال بروز نقرس را فراهم می کند. علاوه بر خطر بروز التهابات ناشی از رسوب کریستالهای تولید شده از اسید اوریک در مفاصل مختلف بدن از جمله شست پا، اختلالات در سیستم گردش خون، بی حالی، سرگیجه، تهوع، ریزش مو، یبوست، چسبندگی روده ها و در مواردی مرگ و میر از عوارض پیروی کردن از این روش کاهش وزن است؛ به خصوص اگر رژیم های صفرکالری خارج از بیمارستان و دور از کنترل تیم پزشکی و توأم با عدم تامین انواع ویتامینها و مواد معدنی صورت گیرد، احتمال بروز خطرات و صدمات بسیار چشمگیر خواهد بود که در برخی موارد برگشت ناپذیر است.

لازم به یادآوری است که تحقیقات وسیع و پژوهشهای دقیقی که در رابطه با این رژیم غذایی به عمل آمده مشخص کرده است که منافع

دستیابی به کاهش وزن از این طریق خیلی کمتر از زبانهای متنوع و گسترده آن است؛ لذا چنین برنامه ای مناسب کاهش وزن برای توده مردم نیست و نباید خودسرانه و حساب نشده از این روش برای دست یابی به کاهش سریع وزن استفاده کرد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=229028>



رژیم‌های با کالری بسیار محدود در چه مواقعی توصیه نمی‌شوند؟

۱) دوران بارداری و شیردهی: این رژیم‌ها باعث تغییراتی در بدن می‌شوند که اثرشان بر جنین شناخته شده نیست. به علاوه عدم کالری کافی در این رژیم‌ها می‌تواند مانع از رشد معقول جنین در دوران بارداری و کاهش شیر در زمان شیردهی شود.

۲) دیابت وابسته به انسولین: احتمال ایجاد هیپوگلیسمی یا افت خون در افراد مبتلا به دیابت افزایش می‌یابد.

۳) سکته قلبی و آنژین قلبی در ۳ ماه گذشته: استفاده از رژیم‌ها می‌تواند باعث وخیم‌تر شدن این اختلالات شود.

۴) نارسائی کلیوی: در صورت مصرف پروتئین بالا در زمان پیروی از این رژیم خطر فشار بر کلیه‌ها افزایش می‌یابد.



۵) نارسائی کبدی: استرس متابولیک ناشی از رژیم با کالری بسیار محدود می‌تواند باعث تشدید نارسائی کبدی شود.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=11963>



رژیم‌های دروغی

پیش از آنکه وقت و پول خود را برای وسایل لاغری غیراستاندارد و رژیم‌های غلط هدر دهید به این مساله بیندیشید که هر روش جدیدی الزاما مفید



نیست و استفاده از همان قوانین همیشگی تنها راه کاهش وزن است، یعنی: دریافت کمتر انرژی، انجام فعالیت بیشتر یا هر دو این راه‌ها. به نکات زیر توجه کنید:

هیچ کرمی وجود ندارد که چربی بدن را آب کند.

طب سوزنی موجب لاغری دائمی نخواهد شد.

خوردن کولژن پیش از خواب، چربی‌های بدن شما را نمی‌سوزاند.

جذب‌کننده‌های چربی غذا به میزان توصیه شده، تنها میزان کمی از چربی را جذب می‌کند پس با اعتماد به آنها زیاده‌تر چربی نخورید چون از عواقب



طولانی‌مدت آن خبر ندارید.

محصولاتی که موجب کاهش آب بدن شما می‌شود (دیورتیک‌ها) یا روده شما را تخلیه می‌کند، موجب می‌شود چند کیلوگرم در یک روز از دست بدهید ولی از چربی بدن شما چیزی کاسته نشود، این کاهش وزن کاملاً موقتی است و با خوردن مایعات به جای اول باز می‌گردد. شما احتیاجی به «برطرف‌کننده‌های مواد سمی بدن» ندارید تا کاهش وزن پیدا کنید. مصرف این مواد در مدت طولانی خطراتی در پی دارد.

تنها تأثیر کمربندها یا شکم‌بندهای لاغری، افزایش تعریق در بدن شماست از این رو تنها آب بیشتری از دست می‌دهید. میزان آبی که به این طریق از دست می‌رود به همان میزانی است که شب تا صبح از بدن شما کم می‌شود پس ادعای افرادی که این روش را توصیه می‌کنند، باور نکنید چون حتی ذره‌ی چربی از بدن شما کم نخواهد شد.

بسیاری از محصولات که ادعا می‌شود متابولیسم را بالا می‌برند یا چربی را می‌سوزانند محتوی تحریک‌کننده‌هایی هستند که بطور طبیعی در سبزیجات موجود است. این تحریک‌کننده‌ها در بدن شما موجب سوختن انرژی بیشتر می‌شود اما اگر بخواهید همچنان با این تحریک‌کننده‌ها وزن کم کنید هر روز باید به میزان مصرف بیفزایید که عواقب بیماری‌زایی بسیاری در پی خواهد داشت. بسیاری از کتب لاغری، بدون توجه به اصول علمی، رژیم‌های غذایی را در اختیار شما می‌گذارند. این رژیم‌ها در روز به بدن شما ۱۵۰۰ تا ۱۸۰۰ کالری می‌رساند. این کار در بسیاری از افراد موجب لاغری می‌شود. شما می‌توانید با این روش وزن کم کنید اما از خودتان پرسیده‌اید که: آیا می‌توانید تا آخر عمر همین‌طور غذا بخورید؟ «چرا که در غیر این صورت سرعت به وزن اولیه باز می‌گردد» یا اینکه «با این رژیم کلیه مواد مغذی که بدن شما لازم دارد تامین می‌شود یا خیر؟» ممکن است بعضی از افراد با حذف کامل یک یا دو گروه غذایی در ظاهر مشکلی نداشته باشند اما شما با حذف بسیاری از غذاها که دارای میوه، سبزی، غلات و حبوبات هستند چگونه مواد غذایی موجود در آنها را تامین می‌کنید؟ این را بدانید که هیچ قرص و ویتامینی این کار را برای شما نمی‌کند.

یک رژیم فقیر به همراه ویتامین، باز هم یک رژیم فقیر است.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=220125>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رژیمهای غذایی

چه رژیمهایی می‌تواند برای شما خطرناک باشد

رژیمهای غذایی لاغری برای کمک به فرد رژیم گیرنده برای اطمینان از دریافت نیازمندیهای تغذیه ای روزانه تنظیم می گردد . ادعاهایی که در خصوص از بین رفتن اشتها - کاهش سریع وزن - لاغری بدون حرکت و غیره صورت میگیرد نمی تواند مورد تأیید علمی قرار گیرد. لاغر شدن به هیچ وجه مشکل نیست و اگر علمی نباشد هم به هیچ وجه کم ضرر نیست . کافی است شما یکی دو روز غذای مصرفیان را کاهش دهید . خواهید دید که اشتها شما تا حد زیادی از بین خواهد رفت و ممکن است در عرض یکی دو هفته وزن زیادی را از دست بدهید . اما متأسفانه درصد زیادی از این وزن از دست رفته مربوط به بافتهای ضروری - ماهیچه ها - املاح و مقدار فراوانی آب می باشد . در صورتیکه قصد استفاده از یک رژیم غذایی به منظور کاهش وزن را دارید از روش زیر استفاده کنید : به رژیم غذایی ایده آل در ابتدا امتیاز ۱۶۰ بدهید . چنانچه رژیم غذایی با هر یک از خصوصیات زیر تناقض داشت ۱۰ امتیاز منفی از آن کم کنید رژیمی که امتیازی کمتر از ۱۴۰ بدست آورد ممکن است عوارض جبران ناپذیری داشته باشد و لازم است مورد بررسی دقیق تری قرار گیرد آیا انرژی رژیم به شکل مناسبی محدود شده است . انرژی نباید برای یک فرد با هیکل متوسط کمتر از ۱۲۰۰ کیلو کالری تنظیم شده باشد . حتی اگر منظور تنظیم رژیمهای بسیار محدود (که ادامه آن با مراقبتهای مداوم پزشکی میسر است) باشد ابتدا باید برای مدت ۲ الی ۳ هفته فرد از یک رژیم ۱۲۰۰ کیلو کالری استفاده کند . آیا قول کاهش وزن شدید به شما داده شده است . ایده آل ترین کاهش وزن در هفته حدود یک درصد وزن فعلی است . به منظور کاهش سریعتر وزن تنها باید فعالیتهای هوازی را افزایش داد یا در صورت تمایل به فعالیتهای غیر هوازی از ابتدا باید رژیم غذایی مناسب با این نوع فعالیت تنظیم گردد . ضمناً در کودکان تا قبل از پایان دوران بلوغ (خانمها تا حدود سن ۱۷ سالگی و آقایان حدود ۱۸ سالگی رژیمهای غذایی تنها باید سرعت افزایش وزن را کند یا متوقف کند یا رژیم طوری تنظیم شود که محدودیت انرژی مانع از رشد قدی و تکامل سیستمهای بدن از قبیل سیستم قلبی _ عروقی و تنفسی نشود . به عبارتی الگوی غذایی استاندارد آنها به هم نریزد . آیا پروتئین رژیم بعنوان مهمترین درشت مغذی در حد نیاز در نظر گرفته شده است . پروتئین رژیم نباید کمتر از میزان توصیه شده RDA یا بیشتر از دو برابر آن تنظیم گردد . در برخی رژیمها به منظور کاهش اشتها و ایجاد حالت کتوسیس گروه کربوهیدراتها را محدود و گروه پروتئین و چربی را بیشتر در نظر می گیرند که بسیار خطرناک است و یکی از علل عمده پوکی استخوان میباشد . آیا چربی رژیم بین حداقل ۱۵ و حداکثر ۳۰ درصد کل انرژی در نظر گرفته شده است . آیا کربوهیدرات تا حدی محدود نشده که در بدن ایجاد کتوسیس کند . معمولاً کربوهیدرات زیر ۱۲۰ گرم در روز منجر به کتوسیس می شود . قندهای ساده رژیم نباید از ۱۰ درصد کل کالری فراتر رود . در رژیم باید از کل گروههای غذایی شامل (غلات و حبوبات - میوه جات - سبزیجات - لبنیات گوشت و چربی) استفاده شده باشد یا در صورتیکه بدایلی یکی از گروهها حذف میشود ترکیب مناسبی از سایر گروهها جبران آن را بکند . به ازای هر گروه که حذف شده باشد ۱۰ امتیاز کم کنید . در هر گروه باید روی تنوع غذاها تأکید شود و فرد مجبور به مصرف غذای بخصوصی نشده باشد . آیا شما را به فعالیت و تغییر فرم زندگی تشویق می کند یا ادعا میکند بدون ورزش لاغر شوید . آیا الگوی غذایی پیشنهادی از بین غذاهای معمولی رایج در فرهنگ شما انتخاب شده و شما قادرید براحتی آن رانهیه نمائید . اگر طبق توصیه رژیم مجبورید تنها غذاهای خاصی را برای خودتان تهیه کنید ۱۰ امتیاز کم کنید . آیا خصوصیات کامل رژیم از قبیل میزان انرژی - میزان درشت مغذیها - سهم گروههای غذایی و فاکتورهایی که رژیم بر اساس آن تنظیم شده از قبیل وزن ایده آل - انرژی پایه - انرژی کل و از این قبیل بطور کامل ذکر شده است . آیا عوارض احتمالی رژیم و مراقبتهایی که در شرایط خاص لازم است بطور کامل شرح داده شده است . تا چه حد به سایر ترفندها که هنوز صحت آنها مورد تأیید علمی قرار نگرفته بها داده شده است . ترفندهایی از قبیل : مصرف دیورتیکها - HCG - کمربندهای الکتریکی - سونا - ورزشهای غیر فعال - کم کننده های اشتها - گوشواره های لاغری - بلاکهای نشاسته - acupuncture - مکملهای پروتئینی مثل آرژینین و ارنی تین - Unique ingredients - spirulina - Glucomannan . در این صورت ۱۰ امتیاز کم کنید

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=204335>

رژیم‌های کم کربوهیدرات موثرترند

آدم‌ها اغلب از وضعیتی که دارند، راضی نیستند. کسی که چاق است، دوست دارد لاغر باشد و کسی که لاغر است، تمام سعی خود را می‌کند که چاق شود. البته در دنیای ماشینی و بی‌تحرک امروزی که آدم‌ها حتی حاضر نیستند دو قدم پیاده راه بروند، مشکل اصلی، چاقی است. مناسبانه آدم‌های چاق دوست دارند با کوتاه‌ترین راه به هدف خود برسند؛ قرص‌های لاغری، داروهای گیاهی، توصیه‌های غیرعلمی اطرافیان و... باید بگویم راه این نیست. از نظر علمی، رژیم‌های غذایی خاصی وجود دارد که باتوجه به وضعیت هر فرد، از سوی متخصص تغذیه توصیه می‌شود. تعداد این رژیم‌ها بسیار زیاد است، اما ما چند مورد از معروف‌ترین آنها را برای آشنایی شما مورد بحث قرار می‌دهیم. یادتان باشد رژیم غذایی باید با



نظر متخصص تغذیه و باتوجه به شرایط هر فرد، تعیین شود.

▪ رژیم کم کربوهیدرات: اساس این رژیم، مصرف کم مواد دارای کربوهیدرات است. مواد حاوی کربوهیدرات - از شکر و قند و مربا گرفته تا سیب زمینی و انواع برنج و ماکارونی- باید در حداقل میزان مصرف شوند یا اصلاً مصرف نشوند. توصیه این رژیم به افراد به این شرح است: با هر وعده غذایی، مواد پروتئینی مصرف کنید. تقریباً به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خودتان، ۳ گرم پروتئین مصرف کنید، یعنی اگر ۸۰ کیلوگرم وزن دارید، هر روز ۲۴۰ گرم پروتئین دریافت کنید.

در این رژیم تا جایی که ممکن است، از سبزیجات و میوه‌های خام بیشتر استفاده کنید. از مصرف هر نوع ماده غذایی کربوهیدرات دار سفید مثل سیب زمینی، برنج، نان، آرد، شکر ذرت بوداده به طور کلی اجتناب کنید. صبحانه فقط میوه بخورید، به خصوص میوه‌هایی که شیرین نیستند؛ نظیر کیوی. نصف موز هم برای صبحانه شما کافی است. از روغن‌های گیاهی استفاده کنید و به هیچ وجه روغن جامد و مارگارین مصرف نکنید.

شام را حذف نکنید ولی زود شام بخورید و به مقدار بسیار کم. البته یادتان باشد در هیچ‌کدام از وعده‌های غذایی خود از کربوهیدرات استفاده نکنید یا اگر استفاده می‌کنید، میزان آن بسیار کم باشد. در طول روز دو تکه نان به اندازه کف دست کافی است که البته نان سفید توصیه نمی‌شود. باید از نان سنگک یا نان تهیه شده از آرد سیوس دار استفاده کنید.

رژیم کم کربوهیدرات برای کاهش وزن بسیار مناسب و مورد تایید مجامع علمی معتبر جهان است. اینکه فرد برای چه مدت این رژیم را رعایت کند، به نظر متخصص تغذیه بستگی دارد. کاهش وزن با این رژیم حتمی است، اما نگه داشتن وزن بعد از آن بسیار مهم است. در غیر این صورت، دوباره وزن قبلی تشریف فرما می‌شود.

باتوجه به اینکه عمده مصرف مواد غذایی در این رژیم، پروتئینی است (گوشت مرغ و ماهی که ترجیحاً آب پز یا کباب شده باشد)، هیچ مشکلی برای کلیه‌های سالم ایجاد نمی‌کند. مصرف میوه و سبزیجات خام در این رژیم محدودیت ندارد. اگرچه اکثر میوه‌ها حاوی قند (کربوهیدرات) هستند، اما چون املاح معدنی، ویتامین و فیبر در این مواد فراوان است، بدن با هیچ کمبودی روبه رو نمی‌شود.

منبع: روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=241539>

رژیم‌های لاغری، راه و بیراهه

تبعیت از رژیم‌های لاغری خودسرانه، پیروی از يك رژيم به صورت گروهی بدون در نظر گرفتن ویژگیهای فردی، افراط در سبك‌سازی وزن بدن با توسل به نخوردن و انجام ورزشهای سنگین، موزون‌سازی بخشی از اندام بدن با توسل به شیوه‌های غیرعلمی و همچنین استفاده از انواع قرصها از جمله معضلاتی است که به اعتقاد متخصصان تغذیه سلامتی بخشی از جوانان جامعه ما را در معرض تهدید قرار داده است. روی آوری طیف گسترده‌ای از جامعه به رژیم‌های لاغری از نظر اجتماعی نیز سبب ورود افراد غیرمتخصص و در برخی مواقع سودجو به این عرصه شده است که به اعتقاد متولیان بهداشت و درمان تداوم این روند سبب تسریع در تخریب بیشتر سلامت جامعه می‌شود. گفت و گو درباره انواع رژیم‌های لاغری و موفق یا ناکارآمد بودن آنها اکنون به جذاب‌ترین موضوع در محافل زنان بویژه دختران جوان



تبدیل شده است. اغلب افرادی که رژیم‌های لاغری را در دستور کار قرار می‌دهند کاهش وزن و رهایی از چاقی را انگیزه خود اعلام می‌کنند. چاقی از جمله مشکلات مشترك میان کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است که بویژه در دو دهه اخیر شیوع فراوانی یافته است. بر اساس آمارهای رسمی جهانی، طی سالهای ۱۹۸۱ تا ۲۰۰۱ این بیماری در کشورهایی مانند انگلستان، آمریکا و ایران تا سه برابر افزایش داشته است. این آمارها نشان می‌دهد که هم اکنون بین ۵۰ تا ۶۰ درصد مردم کشورهای غربی و بیش از ۲۵ درصد مردم ایران از مشکل چاقی رنج می‌برند که سهم زنان در این میان ۳۱ درصد است. اگر چه متخصصان تغذیه رژیم‌های لاغری را با هدف حل معضل چاقی و تبعات منفی ناشی از آن تدوین کرده‌اند ولی امروزه بخشی از زنان جوان در کشور ما به رغم اینکه با مقیاس علمی چاق محسوب نمی‌شوند، با انگیزه دستیابی به اندامی زیبا و باریک به این نوع رژیم‌ها روی می‌آورند. این بخش از جامعه که هر روز بر تعدادشان افزوده می‌شود عمدتاً متأثر از تبلیغات تلویزیونهای ماهواره‌ای است و به همین علت خواسته آنان در رسیدن به اندامی زیبا در جامعه ما به "اندام ماهواره‌ای" شهرت یافته است. به اعتقاد متخصصان تغذیه، کاهش وزن و لاغری اگر چه فوایدی چون بالا رفتن کیفیت زندگی، کاهش فشار خون، کاهش سطح چربی‌ها و همچنین پایین آمدن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را به دنبال دارد، ولی چنانچه به صورت خود سرانه، بدون مشورت پزشک و یا به شکل بسیار کوتاه مدت و فشرده دنبال شود، آثار جبران ناپذیری در پی خواهد داشت. کارشناسان تغذیه هشدار می‌دهند که پیروی از رژیم‌های لاغری خودسرانه و بدون مشورت متخصصین اگر چه ممکن است مشکل چاقی افراد را حل کند ولی خود سبب ایجاد مشکلات جسمی و روحی دیگری می‌شود. در يك رژيم تغذیه مناسب و سالم ۶۵ تا ۷۰ درصد مصرف انرژی روزانه صرف انرژی پایه در بدن (متابولیسم) می‌شود که به اعتقاد متخصصان تغذیه چنانچه این تناسب در هر گونه ریاضت کشی نادیده گرفته شود آسیبهای جدی مانند ناراحتی عصبی، فراموشی، ریزش مو، چروک پوست و در مواردی مرگ ناگهانی را در پی خواهد داشت. يك دختر جوان مشهدی که با پیروی از رژیم لاغری خودسرانه دچار مشکلی جدی روحی و جسمی شده در تایید هشدارهای پزشکان و متخصصان تغذیه می‌گوید: بیش از يك سال پیش تصمیم گرفتم خودم را لاغر کنم و به همین دلیل به طور کامل خوردن مواد نشاسته‌دار، چرب و شیرین را قطع کردم. مریم وجدانی افزود: بعد از چند ماه بشدت لاغر شدم اما در عین حال احساس ضعف شدید جسمانی و خستگی داشتم که تحت هیچ شرایطی رفع نمی‌شد تا اینکه با مراجعه به پزشک متوجه شدم دچار افسردگی و تحلیل کامل قوای بدنی شده‌ام. یکی دیگر از بیمارانی که بیش از ۲۷ سال ندارد و از رژیم لاغری خودسرانه پیروی کرده، می‌گوید: به پیشنهاد یکی از دوستانم به طور مشترك رژیمی را به مدت دوماه رعایت و در کنار آن از برخی از قرصهای لاغری موجود در بازار نیز استفاده کردیم. مرضیه برومند افزود: پس از مدت چند ماه متوجه چروک شدید پوست صورتم شدم که با مراجعه به پزشک، علت آن رژیم غذایی غلط و استفاده از قرصهای لاغری غیر مجاز عنوان شد. وی با بیان اینکه در حال حاضر درمان پوست صورتش هزینه سنگینی برایش به بار آورده است، گفت: پزشک معالجم بر این اعتقاد است که اگر به روش غلط رژیم لاغری

ادامه می‌دادم، منجر به مرگم می‌شد. يك مرد میانسال مشه‌دی نیز که از حدود يك سال پیش تاکنون زیر نظر پزشك متخصص تغذیه قرار دارد، گفت: با توجه به وزن زیادی که داشتم پزشكان احتمال سخته قلبی را در من بسیار بالا ارزیابی کردند و به همین دلیل رژیم لاغری خاصی را در دستور کارم قرار دادند. محمداکظمی افزود: همسر برای تشویق من در این رژیم لاغری با من همراه شد در حالی که هیچگونه اضافه وزن نداشت. وی گفت: همسر من پس از مدتی دچار بیماری و ضعف جسمی شدید شد که پزشكان علت آن را تغذیه نامناسب با وضعیت بدنی وی اعلام کردند. اغلب متخصصان تغذیه بر این باورند که "نخوردن" به خودی خود لاغری را در پی ندارد بلکه تغییر شیوه زندگی و افزایش فعالیتهای روزانه بویژه ورزش روزانه نقش مهمتری در این زمینه دارد. آنها معتقدند: تجویز رژیمهای لاغری مناسب مستلزم کشف علل اضافه وزن و شناسایی ویژگیهای فردی، سنی و نحوه زندگی فرد است. استادیار دانشگاه علومپزشکی درگفت‌وگو با ایرنا ضمن بیان اینکه به هر فردی "چاق" اطلاق نمی‌شود، گفت: برای تشخیص چاقی می‌توان از فرمولی استفاده کرد که در آن وزن فرد (کیلوگرم) تقسیم بر قد وی به توان دو (بر حسب متر) می‌شود. دکتر مجید غیور مبرهن افزود: عدد به دست آمده "بادی مس ایندیکس" (body mass index نمای توده بدنی) نام دارد که طبق تعریف صورت گرفته در صورتی که بین ۱۸/۵ تا ۲۲/۵ باشد نشان‌دهنده وزن نرمال فرد است. دکتر غیور بر ضرورت تشخیص علت اضافه وزن و چاقی در افراد پیش از آغاز رژیم لاغری تاکید کرد و نسبت به پیامدهای منفی پیروی از رژیمهای لاغری خودسرانه هشدار داد. وی با تاکید بر اینکه علت چاقی در میان مردان و زنان ایرانی در اغلب موارد متفاوت است، اظهار داشت: با تغییر در شیوه زندگی و فعالیت روزانه زنان، علی‌رغم گذشته شاهد افزایش چاقی و بیماریهای قلبی عروقی در این جنس می‌باشیم که بر اساس مطالعات انجام شده ۳۱ درصد از زنان کشور دچار این وضعیت هستند. او دریافت انرژی اضافی نسبت به میزان مصرف آن را مهم‌ترین عامل در اضافه وزن و چاقی در میان زنان ایرانی دانست و تاکید کرد: در این مورد از چاقی‌ها گام نخست برای لاغری تغییر شیوه زندگی از حالت کم تحرکی به وضعیت پرتحرکی است. وی درمان چاقی با توسل به روش‌هایی مانند رفتاردرمانی، ورزش رژیم درمانی و درمان دارویی را مراحل پس از تغییر شیوه زندگی دانست. دکتر غیور تاکید کرد: بطور قطع در بسیاری از موارد مشکل اضافه وزن و چاقی افراد در صورت تغییر در شیوه زندگی حل خواهد شد و نیازی به توسل به راههای دیگر نیست. این متخصص تغذیه نسبت به توسل برخی افراد به جراحی برای حل مشکل چاقی هشدار داد و گفت: جراحی آخرین مرحله حل مشکل چاقی است که فقط در مورد افرادی که دارای نمای توده‌ای بالای ۴۰ هستند، قابل اجرا است. این استاد دانشگاه بر اهمیت مشاوره با کارشناسان و متخصصان تغذیه برای کاهش وزن تاکید و افزود: پس از تغییر شیوه زندگی، بهترین رژیم لاغری برای افراد، رژیمی است که بر پایه کاهش کالری دریافتی روزانه و جایگزینی غذایی باشد. دکتر غیور توسل جستن برخی از دختران جوان به سیگار کشیدن و آدامس جویدن را برای کاهش وزن به دلیل آثار سوء آن به لحاظ علمی غیرقابل تایید دانست و اظهار داشت: هدف از رژیمهای لاغری تامین سلامت فرد است حال آنکه استفاده از این موارد سلامت فرد را به خطر می‌اندازد. وی استفاده از "گن"های بسیار محکم را که معمولا برای لاغری موضعی مورد استفاده قرار می‌گیرد زبان آور دانست. دکتر غیور هشدار داد که استفاده از اینگونه گن‌ها آسیب جدی به اعضای داخلی بدن می‌رساند و پیشنهاد کرد افراد با ورزش در کنار روشهایی چون تغییر شیوه زندگی و کاهش دریافت کالری تلاش نمایند در حین دستیابی به اندامی متوازن، سلامتی خود را نیز حفظ کنند. يك متخصص دیگر تغذیه نیز در گفت و گو با خبرنگار ایرنا بر غیرعلمی بودن لاغری موضعی تاکید کرد. دکتر محمد صفریان با اظهار اینکه در علم پزشکی چیزی با عنوان چاقی یا لاغری موضعی معنی ندارد، گفت: در رژیمهای لاغری تمامی قسمتهای بدن وزن کم می‌کنند. استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد استفاده از ابزار رایج مانند دستگاه های لرزان و انواع چسب‌ها را که عمدتا از طریق تبلیغ در شبکه‌های تلویزیونی فارسی زبان خارج از کشور و نیز برخی پایگاههای اینترنتی فارسی زبان برای لاغریهای موضعی در ایران متداول شده است، برای سلامتی افراد زبان آور خواند. وی به افراد متمایل به پیروی از رژیم لاغری با هدف کاهش وزن و یا متناسب سازی موضعی پیشنهاد کرد به جای اعتماد کردن به تبلیغات رنگارنگ تلویزیونی و اینترنتی، برای حل مشکل خود با متخصصان و کارشناسان تغذیه مشورت کنند. دکتر صفریان گفت: در بحث رژیم لاغری که بطور مستقیم با سلامتی افراد در ارتباط است مشورت با پزشكان عمومی و پیروی از نسخه تجویزی آنان به مصلحت نیست. وی از ورود پزشكان عمومی به این عرصه انتقاد کرد و خواستار نظارت مسوولان و دستگاههای ذربط در این زمینه شد. يك کارشناس تغذیه مرکز بهداشت خراسان رضوی نیز با بیان اینکه جامعه در حال حاضر اغلب شاهد انجام کار رژیم درمانی از سوی پزشكان عمومی است، گفت: پزشك عمومی مجاز به انجام این کار نیست و فقط در صورت همراه بودن با يك کارشناس تغذیه می‌تواند به انجام این کار مبادرت ورزد. فهیمة ناظران پور يك علت مهم ورود پزشكان عمومی به عرصه رژیم درمانی را وجود منع قانونی برای کارشناسان تغذیه جهت تاسیس مطب و تجویز نسخه دانست. وی گفت: این منع قانونی سبب شده است تا افراد نیازمند دریافت مشورت برای لاغری که تعدادشان نیز روز به روز در حال افزایش است به پزشكان عمومی مراجعه

کنند. ناظران پور افزود: اگر چه این گرایش نشانگر آگاهی جامعه نسبت به عواقب پیروی از رژیمهای لاغری خودسرانه و اشکال دیگر آن است، ولی حالت مطلوب برای حفظ سلامتی جامعه نیست. وی بایان اینکه در بحث تغذیه نظارت اختصاصی وجود ندارد، افزود: تجویز رژیمهای غلط از سوی افراد غیر متخصص سلامت افراد را به خطر می‌اندازد. این کارشناس تغذیه به نمونه‌هایی از پیامدهای منفی تجویز رژیم لاغری توسط پزشکان عمومی و افراد غیر متخصص اشاره کرد و اظهار داشت: به عنوان مثال در حال حاضر اختلالات هورمونی یکی از مشکلات شایع در میان آن دسته از زنان مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت مشهد است که از رژیمهای لاغری پیروی می‌کنند. وی از اختلالات قاعدگی و مشکلات پوستی به عنوان عوارض دیگر پیروی از رژیمهای لاغری تحت نظر افراد غیرمتخصص یاد کرد و افزود: در بررسیهای صورت گرفته مشخص شده است اینگونه عوارض در زنانی که از رژیم لاغری زیر نظر متخصص پیروی می‌کنند در حداقل قرار دارد. مدیر بخش نظارت بر درمان معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز از دخالت افراد فاقد صلاحیت در حوزه رژیم درمانی به عنوان يك مشکل جدی یاد کرد. دکتر حسن جاهد با اشاره به اینکه کار رژیم درمانی توسط کارشناسان و متخصصین تغذیه به همراه پزشکان عمومی انجام می‌شود، گفت: به دلیل تعداد محدود متخصصین تغذیه در مشهد، اغلب افراد برای رژیم درمانی به پزشکان عمومی و کارشناسان تغذیه مراجعه می‌کنند. وی با تأکید بر اینکه این افراد به جرم مداخله در امور پزشکی به مراجع قضایی معرفی می‌شوند، گفت: متأسفانه در اغلب موارد هیچ نام و نشانی از این افراد در دست نیست. این مسوول از کمبود نیروی نظارتی و مکانیزه نبودن نظام ثبت و ضبط اطلاعات به عنوان یکی از مشکلات اصلی در بخش نظارت بر درمان یاد و تأیید کرد: به همین دلیل در برخورد با متخلفین و ثبت آمار دقیق شکایات در ارتباط با مشکلات ناشی از ورود افراد غیرمتخصص در حوزه رژیم درمانی مشکل داریم. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز تجویز رژیم غذایی همراه با درمان دارویی را در حیطه وظایف کلیه پزشکان دانست و گفت: بر اساس چک لیستهای موجود، نظارت بر کار تمامی بخشهای درمانی در حال انجام است. دکتر اسدالله افشاری بایان اینکه با متخلفین بشدت برخورد می‌شود، گفت: در برخورد با دو، سه پزشک متخلف که اقدام به تجویز رژیمهای غلط کرده بودند به دلیل جنبه کیفری، پرونده به نظام پزشکی تحویل داده شد.

منبع : خبرگزاری جمهوری اسلامی

<http://vista.ir/?view=article&id=212833>



رژیمهای معجزه‌آسا؛ ادعا تا واقعیت

شما می‌توانید در یک مدت کوتاه سریعاً وزن کم کنید ولی به چه قیمتی؟ شما هر روز تبلیغات فراوانی را می‌بینید که ادعا می‌کنند کاهش وزن چند روزه بدون بازگشت! فراوانند بیماران چاقی که همه راه‌های معجزه‌آسا را رفته‌اند و روز به روز ناامیدتر شده‌اند، چرا که پس از یک کاهش وزن اولیه در مدت کوتاهی به وزنی به مراتب بالاتر از وزن اولیه رسیده‌اند! برای کاهش چربی موجود در بدن هر ۵۰۰ گرم چربی معادل ۲۵۰۰ کالری خواهد بود، لذا شما با فعالیت بدنی و نیز اصلاح نسبی تغذیه خواهید توانست هر هفته ۱۰۰۰ ۵۰۰ گرم از چربی خود را بسوزانید حتی بدون رژیمهای سخت غذایی. مطالعات گذشته تأکید بر آن دارند که بهترین راه برای کاهش وزن پایدار و





بدون عارضه کاهش وزن آهسته خواهد بود که با تغییر شیوه زندگی چه از نظر تغذیه و چه افزایش فعالیت بدنی توأم باشد. آنچه که در رژیم‌های تبلیغاتی به بازگشت سریع وزن کمک می‌نماید آن است که شما الزاما با رعایت این رژیم‌ها خود را آماده تغییر شیوه زندگی برای همیشه نکرده‌اید و به عبارتی از ابتدای رژیم روزشماری می‌کنید که چه زمانی رژیم تمام شده و شما به زندگی معمول خود برمی‌گردید، همین لحظه یعنی پایان رژیم و

شروع بازگشت سریع وزن. از طرف دیگر واقعیت آن است که ادامه این رژیم‌ها به دلیل مغایرت کلی با زندگی خانوادگی برای همیشه میسر نیست.

جالب است که بدانید مطالعات نشان داده است که ۹۰ درصد افراد چاقی که رژیم می‌گیرند، در مدت ۳ سال به وزن اولیه خود برمی‌گردند؛ ولی هرچه این رژیم‌ها غیرمنطقی‌تر و سریع‌تر وزن شما را بکاهند، سریع‌تر بخواهند گشت. رژیم‌های معجزه‌آسای چندروزه علاوه بر بازگشت سریع وزن با عوارضی از قبیل ریزش مو و افتادگی پوست، بی‌حالی مفرط، کم‌خونی و اختلالاتی از قبیل افسردگی همراه خواهند بود.

از طرف دیگر هرچه کاهش وزن شما در یک رژیم سریع‌تر باشد، به جای بافت چربی بیشتر از بافت عضلانی شما کاسته خواهد شد و پس از قطع رژیم آنچه جایگزین بافت عضلانی می‌گردد، چیزی جز چربی نخواهد بود. آن موقع است که شما به مشکلی بر خواهید خورد که خیلی از رژیم گیرندگان حرفه‌ای به آن اشاره می‌کنند. آنان می‌گویند که اوایل وقتی رژیم می‌گرفتند خیلی سریع وزن کم می‌کردند، ولی اخیرا با رژیم‌های خیلی سخت‌تر وزنشان کم نشده و به عبارتی مقاوم شده است! این موضوع در اثر افزایش بافت چربی انباشته به جای بافت عضلانی کاملا طبیعی به نظر می‌آید.

▪ نکته عملی: رژیم‌هایی که ادعای حل مشکل چاقی شما را در فرصت محدود چندروزه دارند، حتی اگر در کوتاه‌مدت موفق شوند، در اکثر موارد برگشت‌پذیر بوده و همراه با عوارض متعدد جسمانی و روانی خواهند بود. لذا برای کاهش وزن پایدار دوره‌های تغییر شیوه زندگی ضروری است. در طی این دوره‌ها ترکیب رژیم غذایی و فعالیت بدنی است که نتیجه‌بخش خواهد بود.

دکتر حمیدرضا فرشچی

متخصص تغذیه و فوق تخصص دیابت و چاقی

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=130823>

vista.ir
Online Classified Service

رژیم‌هایی که برایتان جادو می‌کنند!

آیا هیچ برنامه‌ی کاهش وزنی واقعا کار می‌کند؟

مارولینچر، بعد از ۴ سال پیروی کردن از یک رژیم غذایی بعد از رژیم غذایی دیگر و تماشای این که بویوی وزنش بالا و پایین می‌رود، بالاخره فرمول پنهان کاهش وزن و پایین نگه‌داشتن آن را کشف کرد، اما او این فرمول را با کسی





قسمت نمی‌کند.

لیچه ۴۲ ساله تنظیم کننده‌ی دعاوی بیمه «درای اُوا» می‌گوید: من به‌اندازه کافی زمان خودم را برای پیروی از ایده‌های دیگران در مورد رژیم غذایی هدر دادم. نمی‌خواهم که یک احمق بیچاره توصیه‌های من را گوش کند و تعجب کند که چرا این توصیه‌ها در موردش کار نمی‌کند. راز واقعی این است که

هیچ رژیم غذایی کاملی وجود ندارد. چیزی که در مورد یم فرد کار می‌کند ضرورتاً برای کس دیگر هم کار نخواهد کرد.

• از یک برنامه‌ی رژیم غذایی به بعدی

لیچه با پیروی از یک رژیم غذایی کم چربی آغاز کرد. برای چند ماه وزن او کمتر شد. او یک دست شلوار جدید با کمر باریک برای خود خرید. ولی بعد از مدتی، اعداد ترازوی داخل حمام دوباره بالا رفتند. لیچه ناکام، توصیه‌های دوستش را عمل کرد و شروع به پیروی از یک رژیم غذایی با پروتئین بالا و کربوهیدرات پایین کرد. او برای هفته‌ی اول شروع به کاهش وزن کرده و بعد از ۴ ماه توانست لباس‌های جدید سایز کوچک خود را بپوشد.

«من واقعاً فکر کردم همین است، حالا من آزادم»

سپس تعطیلات آغاز شد مهمانی‌های اداره، شام‌های خانوادگی و هنگامی که آنها تمام شدند لیچه دوباره ۵ کیلوگرم اضافه کرده بود. اودر حال بازگشت به چاقی و اضافه وزن بود. «این زمانی است که به خودم گفتم، یک لحظه صبر کن. من پسر با عرضه‌ای هستم. این علم پرتاب موشک نیست. من باید قادر باشم که حلیش کنم.»

بنابراین، لیچه نشست و یک لیست از قسمت‌هایی از رژیم غذایی که به‌نظر می‌رسید به درد او بخورد تهیه کرد. او بقیه‌ی نصیحت‌هایی را که شنیده بود به دقت مرور کرد. صبحانه بخور، صبحانه نخور، میان وعده‌های سالم انتخاب کن، از میان وعده پرهیز کن و پندهایی را که فکر می‌کرد به او کمک کند به لیست اضافه کرد. «من با ۶ قانون تمام کردم. فرانکلی من شرمندهم که آنها را به کس دیگری نشان دهم. اما تغییراتی بود که من می‌دانستم می‌توانم انجام دهم بدون این‌که احساس کنم در حال توبه کردن برای گناه‌های گذشته‌ام هستم.» در طول ۳ ماه، او به وزن دوران کالج برگشت.

این‌بار او، در همان حال باقی ماند. «تقریباً یک سال شده و من حتی فکر نمی‌کنم که در یک رژیم غذایی هستم. این فقط روشی است که من غذا می‌خورم.»

• برنامه‌های رژیم غذایی مشهور چگونه رتبه‌بندی می‌شوند؟

چه روشی درست کار می‌کند؟ چه روشی کار نمی‌کند؟ با ۲۸۰۰۰ کتاب رژیم غذایی موجود در معرض فروش و ۲۵۰۰ کتاب جدیدی که هر سال داخل قفسه‌ها می‌روند صرف‌نظر از مجلاتی که در هر دوره ماهانه، آخرین مدهای رژیم غذایی را در بوق و کرنا می‌کنند، به اندازه‌ی کافی رژیم غذایی برای انتخاب وجود دارد. اخیراً حتی محققین نیز وارد این عرصه شده‌اند.

موسسه‌ی ملی سلامت و مراکز پزشکی دانشگاهی اطراف ملت سال‌های زیادی را گذرانده و میلیون‌ها دلار پول خرج کرده‌اند تا رژیم‌های غذایی مختلف را با هم مقایسه کنند.

در این میان، حقایق شگفت‌انگیزی وجود داشت. رژیم غذایی کم چرب که به‌طور گسترده‌ای توسط بسیاری از گروه‌های صاحب نظر تأیید شده بود، از نظر بسیاری از کارشناسان آن اندازه هم موثر نبود. بعضی از مردم با رژیم‌های کم چرب وزن کم می‌کنند ولی معمولاً کاهش وزن آنها آهسته است. فقط تا کیلوگرم درماه. مطالعات نشان می‌دهد وقتی که سطح کلسترول بد (LDL) پایین می‌آید، که سطح کلسترول خوب هم کاهش پیدا می‌کند. بسیاری از مردم در رژیم‌های کم چرب شاهد افزایش تیریگیلیسیرید هستند که یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی است.

برای بسیاری باعث تعجب است که رژیم‌های کم کربوهیدرات و پر پروتئین امن‌تر و موثرتر از آن چیزی هستند که فکر می‌کردند.

این‌جا نوعی رژیم غذایی وجود داشت که تخم مرغ و بیکن و گوشت را برنامه‌ی اصلی خود قرارداده و به مردم در مورد پرهیز از نان هشدار داد. مطالعه بعد از مطالعه نشان می‌دهد که برای مردمی که چاق هستند و اضافه وزن دارند رژیم‌های پروتئین بالا و کربوهیدرات پایین فواید واقعی‌ای دارند. دکتر رونالد کرایوس یک محقق ارشد در موسسه‌ی تحقیقی اُکلند می‌گوید: «این رژیم‌ها بسیاری شاخص‌ها را در جهت صحیح قرار می‌دهد. وزن بدن و چربی بدن پایین می‌رود، تیریگیلیسیرید و LDL کم می‌شود در حالی‌که کلسترول خوب بالا باقی می‌ماند. رژیم‌های باکربوهیدرات پایین حساسیت انسولین را حتی بدون کاهش وزن بهتر می‌کنند. بنابراین آنها بهترین حفاظت را علیه دیابت به وجود می‌آورند.

بهترین خبرها، برای کسانی که رژیم می‌گیرند، این است؛ افرادی که رژیم‌های پر پروتئین و کم کربوهیدرات می‌گیرند، به‌طور متوسط با سرعت بیشتری نسبت به افرادی که رژیم‌های کم چرب می‌گیرند وزن کم می‌کنند. در آخرین سلسله مطالعاتی که رژیم‌های مشهور را برابر هم قرار می‌دهند، محققین در استانفورد، استفاده کنندگان این رژیم غذایی بعد از ۱۲ ماه نسبت به داوطلبان رژیم‌های غذایی دیگری وزن بیشتری را کم کرده بودند چیزی در حدود ۲ برابر بقیه رژیم‌های غذایی.

ولی اگر شما به دنبال این هستید که شکل خود را به نحو نمایشی تغییر دهید، اعداد چندان هم دلگرم کننده نبودند میانگین کاهش وزن مقدار اندک ۵ کیلوگرم بود.

در تعداد زیادی از مطالعات اخیر درمورد رژیم‌های غذایی مشهور، در حقیقت رژیم کم کربو هیدرات بهترین نتیجه را در کاهش وزن بیشتر و سریع‌تر داشت. بسیاری از محققین به این نتیجه رسیده‌اند که غذاهایی که از لحاظ پروتئین غنی هستند بیشتر از غذاهایی که از لحاظ کربوهیدرات غنی هستند افراد را سیر می‌کنند.

اما در یک مطالعه در سال ۲۰۰۶ در انگلیس که چهار برنامه‌ی کاهش وزن را مقایسه کرد، برای مثال داوطلبان در رژیم‌هایی که پروتئین بالا و کربوهیدرات پایین داشتند وزن خود را با سرعت بیشتری کم کردند. ولی بعد از یک سال، هر ۴ رژیم تقریباً به یک اندازه نتیجه دادند. حدود ۷ کیلوگرم!

علاوه براین، مطالعات مختلفی که رژیم‌ها را باهم مقایسه می‌کند نشان می‌دهد که افراد نمی‌توانند برای مدت طولانی این رژیم‌های غذایی را ادامه بدهند و میزان و مقدار افرادی که از ادامه این رژیم‌ها منصرف می‌شوند زیاد است. حتی از نظر دانشمندان هم مردم برای ادامه دادن این رژیم‌ها مشکلاتی دارند.

• بهترین برنامه رژیم غذایی

مأیوس کننده است؟ البته. ولی کمین کردن پشت خبرهای غمگین در مورد رسم‌های زودگذر رژیم‌های غذایی و برنامه‌های مشهور کاهش وزن، داستان‌های شخصی موفقیت هستند و برای هرکسی که به دنبال کاهش وزن است اطلاعات مهمی به شمار می‌آیند.

دکتر جانت کینگ استاد تغذیه در دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «رژیم‌هایی که پروتئین بالا دارند، شاید یک سود مقدماتی در قدم‌های آغازین برای کاهش وزن داشته باشند، ولی تمام برنامه‌های کاهش وزن یک چیز مشترک دارند، آنها انواع مختلف غذاها را محدود می‌کنند و به این طریق کالری‌ها را محدود می‌کنند.» کینگ ادامه می‌دهد: «بیشتر رژیم‌ها در مدت کوتاه کار می‌کنند و علتش این است که تصمیم گیری‌ها را در مورد آن چیزی که می‌خواهید بخورید ساده می‌کنند. این روش‌ها خوردن چیزهای مختلفی را محدود می‌کنند، بعضی‌ها کربوهیدرات‌ها را محدود می‌کنند و بعضی‌ها چربی‌ها، اما در نهایت همه آنها راهی برای خوردن کالری کمتر پیشنهاد می‌کنند.

همچنین علت این که بعضی مردم موفق می‌شوند ساده است؛ انگیزه. کینگ می‌گوید: «آنچه که واقعاً اهمیت دارد پیروی و پذیرش است. به بیان دیگر یعنی این که کسی به اندازه‌ی کافی انگیزه‌ی برای ادامه‌ی یک رژیم غذایی داشته باشد.»

به عبارت دیگر، بهترین برنامه‌ی رژیم غذایی آن است که شما قادر به پیروی از آن برای مدت نسبتاً طولانی هستید و آن رژیم احتمالاً برای افراد مختلف متفاوت است. افرادی که اساساً گیاه‌خوار هستند با پیروی از برنامه‌ی رژیم غذایی پر پروتئین دوران دشواری را سپری خواهند کرد یا مردمی که استیک و تخم مرغ می‌خورند، نمی‌توانند یک رژیم کم چرب و پر گیاه را برای مدت طولانی ادامه دهند.

کاتلین ام وُهِس، روان شناس در دانشگاه مینسوت معتقد است انتخاب رژیم غذایی که بتواند روشی را ارائه کند که شما دوست دارید آن‌گونه غذا بخورید، بسیار مهم است. او علتی را که ایجاد انگیزه کند توصیه می‌کند. وُهِس می‌گوید: «مطالعات نشان می‌دهد که خویشتن داری منبعی است محدود.» شاید مردم در ابتدا بتوانند به راحتی چیزی را کنار بگذارند اما اگر به‌طور مکرر از آنها خواسته شود که خویشتن‌داری کنند، آن توانایی شروع به از بین رفتن می‌کند.

آسان‌تر این است که یک وعده‌ی غذایی سالم برای صبحانه بخورید. به عبارت دیگر، بهتر است به رژیم‌هایی که غذاهای مورد علاقه‌تان را حذف نمی‌کنند ادامه بدهید.

• رژیم غذایی یک انسان

این نکته‌ای است که مارولینچر هنگامی که تصمیم گرفت رژیم‌های غذایی مشهور را رها کند و برنامه‌ی غذایی خاص خودش را شکل بدهد، به آن گوش کرد. او می‌گوید: «بالاخره من تدابیری را انتخاب کردم که برای من ساده‌ترین راه‌ها بودند. تفاوت چندانی نداشت که نوشیدنی‌های غیر

الکلی و نوشیدنی‌های میوه‌ای را کنار بگذارم پس این کار را انجام دادم. برای من کالری‌های مایع وجود ندارد. من از آن افرادی نیستم که بتوانم فقط نصف غذایی را که مقابلم هست بخورم، پس از تلاش برای قسمت کردن و بخش کردن صرف نظر کردم، ولی به جای آن تصمیم گرفتم دسر نخورم! من عادت داشتم که هنگام ناهار با همکاری‌های اداره‌ام بیرون برویم حالا یک فنجان ماست با خودم به همراه می‌آورم و اگر هوا خوب باشد، یک پیاده روی نیم ساعته می‌کنم و یک ناهار سریع می‌خورم.» یک چیز کوچک، ولی برای لیچر نتایج بزرگی اضافه کرد. در طول سال گذشته او ۱۵ کیلوگرم وزن کم کرد. بهتر از همه این است که او توانست این وزن را ثابت نگه دارد.

منبع : محیا نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=305315>

vista.ir
Online Classified Service

رژیمی برای علاقمندان به کربوهیدراتها

در گذشته ای نه چندان دور، اشخاصی که تمایل داشتند از وزن خود بکاهند، قبل از هر کار به حذف نان، پاستا، قند و نشاسته میپرداختند. اما اشتباه نکید، یک رژیم بدون کربوهیدرات، نباید راه رسیدن به هدف باشد، در حقیقت پرداختن به چنین رژیمی موجب افزایش وزن در آینده خواهد شد. کربوهیدراتها، سوخت اصلی بدن هستند، پس وجود قند و نشاسته در یک رژیم متعادل خطرناک نیست. کربوهیدراتها یا به اصطلاح خودمانی تر آنها، کربها، منبع اصلی انرژی هستند و اگر مدتی از مصرف کافی آنها خودداری کنید سست و بیحال خواهید شد.

یکی از مهمترین عوامل شکست یک رژیم، محروم کردن بدن از یک ماده غذایی - به خصوص آنچه واقعا دوست دارید - است که نهایتاً به پرخوری بی



حد منجر میشود. این اتفاقی است که برای بسیاری از افراد افتاده است، چنین اشخاصی در ابتدا وزن کم میکنند و ناگهان به جایی میرسند که نمیتوانند میل خود را به نوعی ماده غذایی کنترل کنند.

سوال اینجاست که آیا شما میتوانید کربها را به برنامه غذایی خود وارد کنید و همچنان وزن خود را کنترل نمایید؟ البته که میتوانید! نکته در این است که از مربوهیدراتهای "خوب" استفاده کنید، انواع مواد آردی که از آرد کامل (سبوس دار) تهیه شده اند، برشتوکهای پر فیبر قهوه ای رنگ و برنج سرخ (دارای پوسته قرمز رنگی که زیر سبوس قرار دارد) و سیب زمینی (سرخ نشده) از نوع کرب خوب هستند. این مواد دیر هضم میشوند و یک ذخیره انرژی مداوم و تدریجی برای بدن مهیا میکنند و شما را به مدت بیشتری سیر نگه میدارند.

آنچه که باید حذف کنید، مواد نشاسته ای کم فیبر و انواع آرد تصفیه شده سفید، برنج فراوری شده و انواع برشتوکهای شیرین و سفید رنگ، بیسکویتها و غذاهای شیرین هستند. این کربهای بد، زود هضم بوده و شما پس از مصرف آن به سرعت احساس گرسنگی خواهید کرد. در رژیم ۳۰ روزه زیر، شما مجاز به خوردن پاستا، برشتوک، ساندویچ و حتی یکی دو سیب زمینی در هفته خواهید بود و در هفته یک بار اجازه دارید به خود جایزه بدهید. غذای پیشنهادی در حدود ۱۴۰۰ کالری در روز به شما خواهد داد و اگر از برنامه ورزشی آن پیروی کنید، وزن بیشتری کم

خواهید کرد. در طول یک ماه شما میتوانید بدون هیچ مشکلی از ۴ تا ۶ کیلوگرم از وزن خود بکاهید.

این برنامه به راحتی قابل اجرا است. برای هر وعده ما پنج پیشنهاد داریم که در طول ۳۰ روز، با ترکیب این غذاها میتوانید برنامه غذایی متنوعی داشته باشید. شما میتوانید از نوشیدنیهای چون چای و قهوه بدون شکر و نوشیدنیهای رژیمی استفاده کنید، اما نوشیدن آب را فراموش نکنید. مصرف روزانه یک قرص مولتی ویتامین و یک قرص کلسیم (ببه خصوص رای خانمهای بالای ۵۰ سال) توصیه میشود.

• صبحانه

۱. ساندویچ تخم مرغ با کاهو و گوجه فرنگی و نان سیوس دار، چای یا قهوه

۲. یک میلک شیک مخصوص : ۱ لیوان متوسط شیر بدون چربی، یک موز رسیده خرد شده، ۸ عدد توت فرنگی، ۲/۱ فنجان برشته قهوه‌ای پر فیبر و چند قطعه یخ را در مخلوط کن ریخته، خوب به هم بزنید، مایع حاصل بسیار خوشمزه و سرشار از مواد مغذی است.

۳. با ۴ تا ۶ قطعه نان سیوس دار تست شده (بسته به اندازه نان) و ۲ قاشق سوپخوری کره بادام زمینی و دو قاشق چایخوری کشمش چند ساندویچ درست کرده و با یک لیوان متوسط آب پرتقال طبیعی یا نوع آماده و بدون شکر آن میل کنید.

۴. چهار قطعه نان سیوس دار با ۲ قاشق سوپخوری پنیر کم چربی و کم نمک، یک هلو

۵. یک فنجان برشته قهوه پر فیبر، ۱ فنجان شیر کم چربی، نصف موز (رسیده)

• ناهار

۱. سالاد میوه، برای مثال ترکیبی از سیب، شلیل، مغز بادام، موز و ماست بدون چربی، یک فنجان شیر کم چربی (این ناهار را بیش از یک بار در هفته میل نکنید)

۲. ساندویچ : ۲ قاشق چایخوری مایونز رژیمی را بر روی یک نان همبرگر سیوس دار بمالید، ۶۰ گرم ژامبون گوشت یا بوقلمون بدون چربی و مقداری کاهو یا کلم بر روی آن قرار دهید. یک فنجان سرخالی ماست کم چربی، ۲۰ عدد انگور یا یک سیب متوسط.

۳. ساندویچ : دو قطعه نان گندم کامل را با مقداری خردل و مایونز رژیمی آماده کنید، ۶۰ گرم روست بیف و قطعات گوجه فرنگی را روی آن قرار دهید. ۲/۱ فنجان طالبی یا خربزه

۴. یک فنجان شیر بدون چربی همراه با سالاد مرغ: ۴/۳ فنجان سینه مرغ پخته و خرد شده، ۲/۱ فنجان انبه یا آناناس خرد شده، ۲ پیازچه خرد شده و ۱ و نیم قاشق چایخوری مایونز رژیمی را با کمی زنجفیل تازه مخلوط کرده، روی برگ کاهو قرار دهید و با ۱۰ گوجه فرنگی ریز(فانتزی) میل کنید.

۵. ساندویچ : ۳۰ گرم پنیر (هرنوع کم چربی و غیر خامه ای) را با دو قطعه گوجه فرنگی بر روی دو قطعه نان گندم کامل قرار دهید و در طرف نچسبی که با ۱ قاشق چایخوری کره یا مارگارین چرب شده، در فر قرار دهید تا طلایی شود. این ساندویچها را با ۸ هویج کوچک و ساقه کرفس میل کنید. برای سس سبزیجات میتوانید از کمی روغن زیتون و لیمو یا ۴/۱ فنجان هموس (نوعی پیش غذا که با نخود کوبیده و روغن کنجد تهیه میشود) استفاده کنید.

• شام

۱. سه تکه پیتزا، اگر پیتزا را در خانه تهیه میکنید، آنرا با پنیر کم چربی و مواد مورد علاقه تان تهیه کنید. (توجه کنید که پیتزا را پر از کالباس و پنیر نکنید، سعی کنید بیشتر از قارچ، سبزیجات و اندکی ژامبون مرغ یا گوشت چرخ کرده تفت داده(در روغن بسیار کم) استفاده کنید.) این شام را تنها یک بار در هفته میل کنید.

۲. همبرگر، ۱۲۰ گرم گوشت چرخ کرده سفید یا قرمز را کباب کرده و قبل از بیرون آوردن آن از ماهیتابه، یک تکه ۳۰ گرمی پنیر کم چربی روی آن قرار دهید. گوشت را بر روی یک قطعه نان غلات کامل قرار داده، کمی سس گوجه فرنگی، کاهو و برشهای گوجه فرنگی به آن اضافه کنید.

۳. معادل ۱۲۰ گرم گوشت راسته را کباب کرده یا در اندکی روغن سرخ کنید (در حد یک قاشق غذا خوری سرخالی)، یک کاسه متوسط سبزیجات شامل بچه ذرت، کدو، لوبیا سبز آبیژ با ۱ قاشق چایخوری کره نباتی و ۱ قاشق چایخوری پنیر پارمسان رنده شده، کمی آب لیمو ترش

۴. پاستا : (توجه کنید که این پاستا مانند ماکارونیهای که در ایران مرسوم است و در آن از روغن استفاده میشود، تهیه نمیشود). ۶۰ گرم پاستا (هر مدلی که دوست دارید) را در آب جوش و کمی نمک بجوشانید تا مغز آن کاملاً پخته شود، درست قبل از اینکه پاستا را در آبکش بریزید، ۱۵۰ گرم اسفناج خرد شده به آن اضافه کنید تا کمی نرم شود.

مخلوط را در آبکش ریخته و پس از گرفته شدن آبش، مجدداً آنرا را داخل قابلمه بریزید. سسی که از گوجه فرنگی آب پز، کمی روغن زیتون و جعفری خرد شده و ادویه مورد علاقه تان تهیه کرده اید بر روی آن ریخته، خوب مخلوط کنید. پس از کشیدن پاستا در بشقاب، ۱ قاشق سویچوری پنیر پارمسان رنده شده به آن اضافه کنید. سالاد شامل انواع سبزیجات با سس سرکه بالزامیک و یک و نیم قاشق چایخوری روغن زیتون، یک آلو (تازه)

۵. کباب ماهی : ۱۵۰ گرم ماهی آزاد، شیر یا هر ماهی کم چرب دیگر را کباب کرده یا در اندکی روغن بپزید. برای سس آن ۲ قاشق سویچوری مایونز رژیمی، ۱ و ۲/۱ قاشق چایخوری شوید (شبت) خرد شده، ۱ قاشق سویچوری سرکه سفید، ۴/۱ قاشق چایخوری شکر و کمی نمک و فلفل را مخلوط کرده، روی ماهی بریزید. این غذا را با سه سیب زمینی کوچک آبپز و یک فنجان کدوی آبپز را که با یک قاشق چایخوری پنیر پارمسان مخلوط کرده اید، میل کنید.

• غذاهای دیگر

فهرست زیر به شما امکان میدهد تا غذاهای خود را متنوع کرده و در میان وعده ها هم چیزی برای خوردن داشته باشید :

• مواد غذایی آزاد (هرچه میل دارید مصرف کنید) :

- ۱- سبزیجات : کلم بروکلی، کلم، گل کلم، کرفس، خیار، نخود و لوبیا سبز، برگهای سبز، قارچ، پیاز، تربچه، کدو، گوجه فرنگی، تربیزک (شاهی)،
- ۲- ادویه و سس : سس فلفل تند، سرکه، سس سویا، آب گوشت بدون چربی، لیمو، قند مصنوعی، انواع ادویه، نمک و فلفل
- ۳- نوشیدنی : آب، انواع نوشیدنیهای بدون قند، نوشابه گازدار رژیمی، چای و قهوه بدون قند یا با قند مصنوعی

• میان وعده روزانه (روزی یک عدد)

- ۱- یک ظرف متوسط پاپ کورن ساده
- ۲- ۱۸۰ گرم ماست ساده کم چربی
- ۳- ۳۰ گرم پنیر چدار یا پنیر سویسی
- ۴- ۱۰ عدد چیپس ذرت
- ۵- ۱ گلابی، موز یا سیب
- ۶- ۳۰ حبه انگور
- ۷- ۱۴ بادام یا ۵ گردو

۸- بستنی کوچک بدون قند (رژیمی)

• خوراکی های غیر مجازی که تنها یک بار در هفته مجازند!

- ۱- ۱ برش کوچک پای سیب
- ۲- ۱ دونات ساده یا مربایی
- ۳- ۱ شکلات اسنیکر (یا انواع مشابه آن مانند مترو و مارس) معمولی
- ۴- ۱ فنجان بزرگ کاپوچینو بدون خامه
- ۵- ۲ بیسکویت شکلاتی
- ۶- ۱ بستنی چوبی متوسط
- ۷- ۱ برش کوچک کیک یا یک شیرینی کوچک

• ورزش

اگر مایل هستید سریعتر وزن کم کنید، میتوانید روزی ۳۰۰ کالری بسوزانید. جدول زیر فعالیتهای مختلف را بر اساس سوختن ۳۰۰ کالری زمان بندی کرده است. شما با انجام این فعالیتهای میتوانید سوخت و ساز بدنتان را بهبود بخشیده و از طرفی، سریعتر وزن کم کنید.

۱- ۵۳ دقیقه ایروبیک

۲- ۳۸ دقیقه دوچرخه سواری (ثابت در سرعت ۱۲ تا ۱۳،۹)

۳- ۲۹ دقیقه دویدن (بر روی دستگاه با سرعت ۶)

۴- ۳۸ دقیقه بالا رفتن از پله (با دستگاه)

۵- ۳۸ دقیقه شنا

۶- ۳۸ دقیقه تنیس

۷- ۶۴ دقیقه پیاده روی (در فضای باز یا بر روی تردمیل با سرعت ۴)

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=238766>

vista.ir
Online Classified Service

رسیدن به وزن طبیعی از راههای طبیعی

بسیاری از افرادی که خواهان رسیدن به وزن طبیعی و برخورداری از اندامی متناسب هستند از روشهای محروم سازی برای رسیدن به هدف خود استفاده می کنند. این افراد که اغلب آنان را دختران و بانوان جوان تشکیل می دهند این گونه می پندارند که برای رسیدن به وزن متعادل باید گرسنگی بکشند یا یک وعده غذایی را نادیده بگیرند. این همان نقطه شروع حلقه معیوب است که در نهایت به افزایش وزن و بافت چربی و به مخاطره افتادن سلامت آنان خواهد انجامید.

• چند نکته مهم

• نباید گرسنگی بکشید.

امروزه متخصصان علم تغذیه بر این باورند که برای برخورداری از وزن طبیعی و اندام متناسب می بایست روزانه سه وعده غذا خورد. آنان از میان سه وعده اصلی غذای روزانه، نهار حجیم تر و مفصل تر و صبحانه و شام سبک تر را توصیه می کنند و عقیده دارند در صورت احساس گرسنگی بعد از صبحانه و بعد از نهار می توان یک میان وعده سبک را نیز به برنامه غذای روزانه افزود. کارشناسان طب سنتی هندوستان برای حفظ وزن متعادل بر نقش حجم مواد غذایی در هر وعده تاکید بیشتری دارند. آنان معتقدند حجم غذایی که هر فرد در هر وعده غذای اصلی خود می خورد نباید بیش از فضای میان دو دست گود کرده او باشد و به طور کلی بهتر است پیش از رسیدن به احساس سیری کامل از غذا خوردن دست بکشیم. کلید اصلی



دستیابی به وزن متعادل و اندام متناسب را می توان در سه جمله خلاصه کرد:

سوخت و ساز موثر آن چه که خورده شده.

• دفع موثر مواد زاید.

و استراحت دادن به دستگاه گوارش در فواصل میان وعده های غذایی.

گرسنگی کشیدن و غذا نخوردن تنها باعث ایجاد ناهنجاری بیشتر در روند سوخت و ساز و متابولیسم طبیعی بدن خواهد شد. حذف یک وعده غذایی نیز همین اثر را بر جای خواهد گذاشت. اگر به عنوان مثال وعده شام را حذف کنیم دستگاه گوارش به بیکاری در وعده شام عادت خواهد کرد و اگر زمانی به هر دلیل شام بخوریم مشکلات بسیاری پدیدار خواهد شد. بهترین راه برای پیشگیری از حملات پر خوری و مهار حالت جوع عبارت است از آموزش تدریجی گیرنده های چشایی به پذیرفتن مواد غذایی سودمند و ناپسند دانستن مواد فاقد ارزش غذایی.

▪ با دستگاه گوارش خود هماهنگ باشید.

بسیاری از ما امروزه از الگوهای تغذیه ای نا سالمی پیروی می کنیم. به طور مثال صبحانه را نادیده می گیریم و ناهار را شتاب زده در محل کار می خوریم و در مقابل از یک شام مفصل به ویژه نزدیک به زمان خواب لذت می بریم. در طب سنتی هندوستان، آیورودا عقیده بر آن است که آتش گوارشی (موسوم به آگنی Agni) که مواد غذایی خورده شده را در معده برشته و آنها را به مواد مغذی و سالم برای سلولها و بافتها (موسوم به راسا Rasa) تبدیل می کند، در حوالی ظهر بیشترین فعالیت را دارد.

به همین دلیل است که در طب آیورودا توصیه می شود بزرگ ترین و سنگین ترین وعده غذایی ناهار باشد. توصیه می شود در وعده ناهار به عنوان نوشیدنی از دوغ تهیه شده از ماست تازه استفاده شود. در وعده های صبحانه و ناهار می بایست مواد غذایی سهل الهضم تری مصرف کرد. به عنوان میان وعده صبح یا بعد از ظهر نیز می توان یک مشت مغز بادام یا گردو مصرف کرد. اگر از یک چنین الگوی غذایی پیروی کنید دستگاه گوارش شما هیچ گاه تحت فشار قرار نخواهد گرفت و خواهد توانست تمام مواد غذایی خورده شده را به خوبی هضم و جذب کند و در جای مناسب به مصرف رساند.

▪ دستگاه گوارش خود را تمیز نگه دارید.

اغلب ما با شروع فصل بهار به خانه تکانی و پاکیزه کردن منزل از غبار سالی که گذشته می پردازیم یا به طور مرتب روغن موتور خودروی خود را عوض می کنیم اما آیا به نظافت و پاکسازی دستگاه گوارش خود نیز به همین میزان اهمیت می دهیم؟ بدن انسان طوری آفریده شده است که خود به خود مواد سمی و زاید را به بیرون دفع می کند اما گاه در این روند به کمک خود ما نیز نیاز دارد. هر قدر دستگاه گوارش خود را پاکیزه تر نگه داریم توان آن برای هضم و جذب مواد غذایی مورد نیاز سلولها و بافتها بدن بیشتر خواهد شد. اگر سموم مختلف که از راه دهان به بدن وارد می شوند در دستگاه گوارش انباشته شوند، به تدریج کارایی آن را کاهش می دهند. در طب آیورودا برای پاکسازی دستگاه گوارش کاربرد فرمولهای گیاهی ویژه ای توصیه شده است.

▪ ورزش و فعالیت بدنی کافی داشته باشید.

متون باستانی آیورودا بسیار پیش از اختراع تلویزیون یا حتی چرخ نوشته شده اند. در آن زمان افراد چاره ای جز پیاده روی نداشتند و از فعالیت بدنی کافی برخوردار بودند اما امروزه ما مجبوریم آگاهانه فعالیت بدنی را به برنامه روزانه خود اضافه کنیم. اگر از فعالیت بدنی خود لذت ببریم بهتر می توانیم آن را ادامه دهیم. همه افراد از یک نوع ورزش یا فعالیت بدنی با شدت یکسان سود نخواهند برد. هر فرد می بایست متناسب با شرایط بدنی و استعداد چاقی خود نوع ورزش و شدت فعالیت بدنی را انتخاب کند. هر چند پیاده روی برای همه انسانها سودمند است اما افراد دارای طبع غالب پیتا بیشتر از ورزشهای آبی لذت می برند و افراد دارای طبع غالب کافا بیشتر از ورزشهای رقابتی و پر تحرک سود می برند.

▪ اهمیت خواب کافی شبانه را از یاد نبرید.

پژوهشگران در بررسیهای متعدد تاثیر کم خوابی در بروز چاقی و پیدایش عادات بد غذایی و تنبلی ساز و کار سوخت و ساز بدن را به اثبات رسانده اند. درمانگران باستانی که از روش طب آیورودا برای علاج بیماران خود استفاده می کردند، از دیر باز به ارتباط میان ناهنجاریهای خواب و پدیده چاقی پی برده بودند. از همین رو همواره اهمیت کیفیت و کمیت خواب را به افراد گوشزد و به آنان توصیه می کردند که پیش از ساعت ده شب بخوابند و حدود شش بامداد بیدار شوند. اگر شام را سیک میل کنید و دست کم دو تا سه ساعت پیش از خواب چیزی نخورید نه تنها چاق نمی شوید بلکه از خواب راحت تری نیز برخوردار خواهید شد. کارهای روزمره و برنامه های تفریحی خود را به گونه ای تنظیم کنید که در زمان خواب نیازی به تحمل استرس نداشته باشید.

منبع : باشگاه یوگا پیام مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=361566>

رفتارهای مؤثر در غذا خوردن

رژیم گرفتن تنها خوردن یا نخوردن نیست، بلکه فقط پایداری رژیم غذایی است که مهم می‌باشد. بیشتر مردم می‌دانند که چگونه وزن خود را کم کنند، اما چیزی که اغلب از آن غافلند و عاملی است که باعث از بین رفتن همه تلاش‌هایشان می‌شود، حفظ وزن متعادل برای مدت طولانی است. این کار نیازمند ایجاد تغییرات در خوردن و تمرین در مدیریت اخلاق و رفتار، نسبت به غذاست. کتی نوناس، متخصص تغذیه بیماران دیابتی و چاقی، چند روش بسیار ساده را برای ماندن در قله رژیم غذایی یعنی متعادل نگه داشتن وزن توصیه می‌کند:

• ابزارهای غذایی

(۱) قانون دست راست

اگر راست دست هستید، در مهمانی‌ها با دست چپ غذا بخورید. این کار برایتان کمی سخت است ولی باعث می‌شود سرعتتان کم شود و قبل از هر لقمه‌ای که بلعیده می‌شود، کمی مکث کنید.

(۲) جویدن آدامس

معمولاً وقتی غذا درست می‌کنید، در حین انجام کار به آن همه کالری، ناخنک زنید. برای ترک این عادت، توصیه می‌شود که آدامسی را گوشه دهان خود گذاشته و در حین آشپزی بجوید.

(۳) آشپزخانه تعطیل است!

بعد از صرف شام یادداشتی با این عنوان آشپزخانه تعطیل است به در



آشپزخانه بزنید و در را ببندید. این نوشته به یادتان می‌اندازد که خوردن هر چیزی بعد از شام قدغن است.

• ابزارهای رفتاری

(۱) ثبت غذا

ما این جمله را بارها شنیده‌ایم کسانی که غذای خود را با محاسبه کردن و دقت می‌خورند بسیار موفق‌ترند. البته این کار کمی سخت است و نیاز به حوصله زیادی دارد. لازم نیست که هر روز این کار را انجام دهید. سعی کنید یک روز در هفته این کار را با دقت انجام دهید، یعنی غذا را با در نظر گرفتن مقدار کالری و حجم آن بخورید. بعد از گذشت مدتی، این کار برایتان تبدیل به یک عادت می‌شود و شما به طور خودکار غذایتان را با محاسبه کالری موجود در غذا خواهید خورد.

(۲) سخت نگیرید.

گاهی هوس می‌کنید که در اداره ما بین غذا یک شیرینی کوچولو با چای بخورید یا با دیدن ورقه‌های چیپس اصلاً نمی‌توانید جلوی خود را بگیرید. چندان مهم نیست، به قضیه به صورت ریاضی نگاه کنید، اینکه با این کار چه مقدار کالری وارد بدن شما می‌شود پس به تأثیر نهائی آن توجه نمائید

و سعی کنید که زیاد هم به خودتان سخت نگیرید. شاید این نوع خوردن‌ها گاهی و به مقدار کم، آنقدرها هم که به نظر می‌رسد، بد نباشد.

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=13915>



رفع خستگی با رژیم غذایی

اگر شما هم جزو آن دسته از افراد هستید که هنگام نیمروز احساس خستگی می‌کنید، با رژیم غذایی صحیح می‌توانید انرژی خود را افزایش دهید. خوردن یک صبحانه مناسب حتما نیروی لازم را برای حرکت و انجام فعالیت‌های متفاوت در ساعات مصرف بالای انرژی تامین می‌کند. یکی از بهترین منابع انرژی زای، کربوهیدرات‌های مرکب (چون نشاسته) هستند، زیرا این کربوهیدرات‌ها، برعکس چربی‌ها و پروتئین‌ها در ماهیچه و کبد به شکل قابل مصرفی (گلیکوژن) ذخیره می‌شوند. این نوع انرژی‌ها هنگام نیاز فوراً در اختیار بدن قرار می‌گیرد. به علاوه کربوهیدرات‌های مرکب به تدریج شکسته شده و وارد جریان خون می‌شوند و قند خون را تنظیم می‌کند.

ماهیچه‌ها برای استفاده از انرژی به مواد معدنی نظیر منیزیم احتیاج دارند. اسفناج یکی از سبزیجات سرشار از منیزیم است. افرادی که فعالیت‌های سنگین دارند و یا دچار استرس می‌شوند، به منیزیم بیشتری نیاز دارند. بیشتر خانم‌ها تنها سه چهارم مقدار مناسب را مصرف می‌کنند و این کمبود موجب می‌شود زودتر احساس خستگی کنند.

یکی دیگر از علل خستگی، به ویژه در افرادی که گوشت نمی‌خورند،

کمبود آهن است. اگر چه گوشت قرمز منبع اصلی تامین آهن است اما استفاده دو یا سه وعده از حبوبات مثل لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس و لپه می‌تواند تامین کننده آهن مورد نیاز بدن افراد بزرگسال باشد. آهن یکی از مواد ضروری در روند تولید انرژی است. اکسیژن به کمک آهن موجود در گویچه‌های قرمز خون حمل می‌شود تا در ماهیچه‌ها امکان سوخت انرژی فراهم شود. مواد غذایی سرشار از پروتئین باعث خستگی و ضعف می‌شوند. کمبود آهن را می‌توان با خوردن قرص‌های مکمل از بین برد.

البته اگر کمبود آهن نداشتید، از خوردن قرص‌ها بپرهیزید. استفاده بیش از ۱۰ میلی‌گرم آهن برای مردان و ۱۵ میلی‌گرم برای زنان نه تنها سودی ندارد بلکه حتی مضر هم هست.

گوشت ماهی با پروتئین بالا، حاوی اسید آمینه‌ای به نام تیروزین است. این ماده به انتقالات عصبی - مغز کمک می‌کند. توت فرنگی منبع ویژه ویتامین (ث) است. این ویتامین به جذب آهن در بدن کمک می‌کند. متخصصان تغذیه معتقدند: مصرف ۶۰ میلی‌گرم ویتامین (ث) در روز برای تامین نیازهای فرد کافی است.



مصرف جو به علت دارا بودن فیبر بالا و کربوهیدرات ها ی پیچیده ، سبب می شود قند خون به به مدت طولانی بالا بماند ، یعنی بدن از مواد قندی که به تدریج وارد سیستم گردش خون می شود ، بدون وقفه انرژی می گیرد . مصرف لبنیات و ماست کم چربی با بالا بردن مقدار کلسیم دریافتی حالاتی مانند گر گرفتگی ، جمع شدن آب بزاق در دهان ، خستگی و حالات تیره و تار دیدن را بهبود می بخشد .

ذرت حاوی مقدار زیادی پتاسیم است. این ماده در حفظ حرکات عادی ماهیچه و اعمال عصبی موثر است. پتاسیم از جمله موادی است که به مدت طولانی در بدن ذخیره نمی شود . سطح پتاسیم خون در مواقعی مانند ورزش سنگین و یا از طریق عرق کردن زیاد پایین می آید . از جمله نشانه های کمبود آن ، درد ماهیچه ها ، تپش قلب ، کندی واکنش و دستپاچگی است .

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=101557>

vista.ir
Online Classified Service

رمز موفقیت رژیم غذایی؛ کاهش وزن تدریجی

رژیم غذایی اتکین یکی از مشهورترین و پرفروشترین رژیمهای لاغری در جهان بوده و هست. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد حتی این رژیم نیز با همه شهرتش چندان کارساز نیست. رژیمهای غذایی مشهوری نظیر اتکین ظرف شش ماه مردان و زنان را لاغر می‌کنند، اما باعث نمی‌شوند آنها بتوانند این وزن را حفظ کنند. دوازده ماه بعد فرد رژیم گرفته هیچ تفاوتی با هموزنهای سابق خود ندارد، جز اینکه افسرده‌تر از قبل شده است.

شاید کمی افسرده‌کننده باشد، اما نگران نباشید. به هر حال ما در جهانی انباشته از اطلاعات دروغ زندگی می‌کنیم. شرکت‌های تبلیغاتی سال‌هاست



می‌کوشند حواس ما را از حقایق پرت کنند و ما را به سرزمین عجایب ببرند. در چنین شرایطی يك نفر چگونه می‌تواند اطلاعات درستی درباره رژیمهای غذایی به دست آورد؟ من يك پیشنهاد دارم. نوشیدنی‌های انرژی‌زا را کنار بگذارید، رژیمهای عجیب و غریب را هم فراموش کنید. به دنبال يك برنامه غذایی سالم و بهداشتی بگردید و آن را تا آخر عمر روش زندگی خود قرار دهید.

کسانی که از رژیمهای غذایی تجاری پیروی می‌کنند، مدام سر خود را به دیوار می‌کوبند تا این بار لاغر شوند. آنها به خود می‌گویند حتما این بار ماجرا فرق می‌کند و حتما این رژیم از رژیمهای قبل بهتر است. شاید وقت این باشد که به جای خریدن قرصها و چسبهای لاغری، دست به اقدام اساسی‌تری بزنیم.

کمی فکر کنید. چند بار به شما گفته‌اند برای اینکه وزن کم کنید، باید منظم باشید و از قوانین خاصی پیروی کنید؟ چند بار به شما گفته‌اند برای اینکه وزن کم کنید، باید روی تمایلات خود پا بگذارید و هر چه دوست دارید، نخورید؟ اگر آدم‌ها به این دو توصیه ساده گوش می‌کردند، هیچ کس در جهان از اضافه وزن رنج نمی‌برد.

نکته مهمی که هیچ کس آن را جدی نمی‌گیرد این است که ما با رژیمهای غذایی اتکین، ساوث بیچ یا ویوآچر نیست که وزن کم می‌کنیم. این رژیمها تنها کاری که می‌توانند بکنند این است که پنج یا شش کیلو از چربیهای اضافی ما را ظرف چند روز آب کنند. بعد از آن خودمان هستیم و خودمان. ما باید تصمیم بگیریم که آیا می‌خواهیم منظم باشیم یا نه.

رژیم‌های نیمه کاره غذایی معمولاً شامل این مراحل می‌شوند:

ابتدا ما رژیم غذایی تازه‌یی را شروع می‌کنیم. هیچان در خون‌مان غلیان می‌کند، ما تا حد مرگ مصمم و باانگیزه هستیم. وزن‌مان کیلو کیلو کم می‌شود و دنیا جای زیبایی برای نفس کشیدن به نظر می‌رسد.

بعد بتدریج برنامه زندگی‌مان با برنامه رژیم غذایی تضاد پیدا می‌کند. به هر حال بچه‌هایی هستند که باید به آنها برسیم، ریسی که از ما انتظار دارد مثل قبل کار کنیم.

کم‌کم کنترل زمان را از دست می‌دهیم و اصطلاحاً دچار بحران مدیریت وقت می‌شویم. فرصت نمی‌کنیم به کارهای‌مان برسیم یا وقت نمی‌کنیم به خرید برویم تا مواد لازم غذایی مورد نیازمان را بخریم و بپزیم.

بعد به خودمان فرصت‌های کوچکی می‌دهیم تا کمی استراحت کنیم. از برنامه غذایی‌مان سرپیچی می‌کنیم و می‌گوییم «فقط همین یک بار!»

در پایان اما این مواقع «خاص» بیشتر و بیشتر می‌شوند تا آنجا که دیگر هیچ اثری از رژیم سفت و سخت باقی نمی‌ماند.

این داستان هر سال بارها و بارها تکرار می‌شود و ما بتدریج نه تنها امیدمان را به لاغری از دست می‌دهیم، بلکه نسبت به خود نیز بی‌اعتقاد می‌شویم. به خودمان و دیگران می‌گوییم کاری‌اش نمی‌شود کرد، من بطور ژنتیکی چاق هستم یا من شکلات را با هیچ چیز این دنیا عوض نمی‌کنم.

حتی موفق‌ترین رژیم‌های غذایی نیز بعد از چند ماه، اثر خود را از دست می‌دهند. افسرده‌ترین لحظه زندگی وقتی است که پا روی صفحه ترازو می‌گذاری و می‌بینی به وزن قبلی خود برگشته‌یی. مطابق تحقیق میدانی موسسه گاردنبرگر سه چهارم زنان ۲۵ تا ۵۴ ساله آمریکایی هر سال تصمیم می‌گیرند کمی وزن کم کنند. در همین تحقیق آمده نود درصد این افراد خیلی زود تصمیم‌شان را فراموش می‌کنند و حوصله‌شان از رژیم گرفتن سر می‌رود. بسیاری از آنها حتی از سال قبل هم سنگین‌تر می‌شوند.

حقیقت این است که وزن کم کردن واقعاً آسان است. هر کس که چند روز رژیم گرفته، متوجه کاهش وزن بدنش شده است. مساله دشوار حفظ کردن رژیم برای مدتی طولانی است. نه برای یک ماه و دو ماه، نه حتی برای یک سال، بلکه برای همیشه.

لازم نیست اضافه وزن خودتان را تقصیر کسی بیندازید. نه پدر و مادر شما متهم هستند و نه همسر و فرزندان‌تان. مقصر اصلی عدم تعهد شماست. مقصر اصلی شما هستید که نمی‌توانید تصمیم خود را عملی کنید و نمی‌توانید به برنامه خود پایبند باشید.

نکته مهمی که باید به آن دقت کنید این است که آیا میزان انرژی غذایی که با خوردن غذا وارد بدن خود می‌کنید به اندازه انرژی حرکتی که هر روز می‌سوزانید هست یا نه. امروز بسیاری از مردم جهان میزان کالری غذاهایی که می‌خورند را یادداشت می‌کنند تا سوخت و ساز روزانه بدن‌شان را کنترل کنند. معمولاً میزان کالری موجود در غذا روی بسته‌بندی‌ها یادداشت شده است. حتی بعضی از رستوران‌ها هم میزان کالری غذاها را مقابل آنها یادداشت می‌کنند. با آگاهی از میزان کالری غذاها می‌توانید براحتی وزن خود را کنترل و از اضافه وزن خود جلوگیری کنید.

دلیل اینکه ۹۵ درصد از رژیم‌های غذایی در نهایت بی‌فایده از آب درمی‌آیند این است که همگی یک اصل ساده را زیر پا می‌گذارند و آن «کاهش وزن تدریجی» است. این رژیم‌های تجاری برای اینکه فروش بیشتری داشته باشند، وزن را بسرعت کم می‌کنند، اما این کاهش وزن ناگهانی خیلی زود هم از بین می‌رود و چربی‌های آب شده خیلی زود جای خود را دوباره در بدن پیدا می‌کنند. از سوی دیگر بسیاری از این رژیم‌های غذایی نظم روزمره زندگی را به هم می‌زنند. پیروی از آنها مستلزم صرف انرژی و حوصله‌یی است که این روزها در کمتر کسی دیده می‌شود. این رژیم‌ها حتی ما را از خوردن ساده‌ترین غذاها هم محروم می‌کنند و از ما می‌خواهند دیگر تا پایان عمر به هیچ رستورانی قدم نگذاریم. اما هر کس که در جامعه‌یی مدرن زندگی می‌کند می‌داند که این تلاشی بیهوده است. ما معمولاً در هر ماه مجبوریم چندین بار در رستوران‌ها غذا بخوریم و چندین بار در مهمانی‌ها رژیم‌مان را زیر پا بگذاریم. زندگی فشرده ما چه در خانه و چه در محل کار حتی به ما فرصت نمی‌دهد غذاهای برنامه رژیم‌های‌مان را آماده کنیم.

پس باید چه کار کرد؟ تنها چاره کار این است که رژیم‌های تجاری را فراموش کنید و خودتان دست به کار شوید. بهتر این است که به جای خوردن قرص‌هایی که نمی‌دانید حاوی چیستند و آسیب‌های جانبی‌شان چیست، غذا خوردن خود را منظم و بهداشتی کنید، بهتر این است که زندگی را بر خود زهر نکنید، اما از خوردن چیزهایی که دوست دارید هم چشم‌پوشی کنید. رژیم غذایی شما باید هم «عملی» و هم «مغذی» باشد و با میزان سوخت و ساز روزانه شما سازگاری داشته باشد. از سوی دیگر بهتر است همه چیز را به رژیم غذایی موکول نکنید، کمی هم ورزش کنید و پیاده‌روی‌های روزانه را جزئی جدانشدنی از برنامه زندگی‌تان کنید.

رمضان و رژیم لاغری

فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، ماه نیایش و روزه داری بر شما دوستان عزیز تهنیت باد در این ماه مبارک، سفره افطار در منزل روزه داران پهن می شود و مهمانی های بسیاری برای بهره بردن از ثواب کثیر ماه رمضان برپا می گردد .

اگر رژیم لاغری تان را تا ماه مبارک دنبال کرده اید، در این ماه نیز می توانید با کمی تلاش و خودداری برنامه خود را پیگیری کنید. در طول روز اگر روزه دار باشید، مسلماً غذایی مصرف نمی کنید ولی در هنگام افطار تا سحر خود را مجاز می دانید به دلیل گرسنگی ای که در طول روز متحمل شده اید غذای بیشتری مصرف کنید یا فراموش می کنید که در برنامه رژیم غذایی هستید . باید بدانید که با روزه گرفتن میزان انرژی مورد نیاز شما کاهش یافته و به دلیل سازگاری بدن، گرسنگی کمتر از روزهای عادی می گردد.

• دستور العمل های زیر می تواند شما را برای رعایت بهتر رژیم در ماه رمضان یاری کند:



(۱) غذایی که در رژیم غذایی شما در وعده های مختلف ذکر شده، جمع کرده به دو قسمت مساوی تقسیم کنید، نیمی را در افطار و نیمی را هنگام سحر بخورید. در خوردن افطار زیاده روی نکنید تا بتوانید هنگام سحر نیز سحری بخورید. با نخوردن سحری مواد زائد حاصل از سوخت چربی در بدن شما جمع شده، باعث بروز حالت خستگی زیاد در انتهای روز می شود.

(۲) پیش از آنکه بر سر سفره بنشینید بدانید که از چه چیزهایی و به چه میزان باید بخورید تا زیاده روی نکنید.

(۳) گرسنگی طولانی موجب هدر رفتن سدیم، پتاسیم و پروتئین بدن شما می شود. سعی کنید، سحر و افطار از غذاهایی که حاوی پروتئین بیشتر باشند مصرف کنید. پروتئین موجود در گوشت قرمز (۲ تا ۳ بار در هفته مصرف شود)، مرغ، تخم مرغ و ماهی غنی تر هستند. از مصرف روغن زیاد در تهیه غذا بپرهیزید که موجب افزایش تشنگی شما می شود. برای تأمین سدیم و پتاسیم تلف شده در هر وعده، حتماً سبزیجات تازه یا پخته (آش یا سوپ پزی) مصرف کنید.

(۴) در عین حال سعی نکنید در ماه مبارک با کم خوری بیش از حد خود را در معرض ابتلا به عوارض دستگاه گوارش و احیاناً معده دردهای شدید قرار دهید.

(۵) برای تأمین آب مورد نیاز بدنتان که ۸ لیوان در روز است از افطار تا سحر میوه های تازه و آب میوه مصرف کنید. از خوردن چای، قهوه و نوشابه بکاهید. چون در عین تأمین آب اثر دیورتیکی آنها موجب افزایش ادرار و دفع آب از بدن شما می شود.

(۶) از مصرف تنقلات بسیار شیرین و چرب مثل زولبیا بپرهیزید. بدن شما به آنها نیازی ندارد.

روش های ساده برای کاهش وزن

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 .

• 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 ولواندک بخورید .
- (۱۲) برجسب غذاها را بخوانید و میزان کالری مواد غذایی را کنترل کنید .
- (۱۳) همیشه به غذاهایتان 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 می کنید یک ایستگاه زودتر پیاده شوید .

۷) با یک دوست ورزش کنید .

منبع : میکرو فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=275828>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روشهای کاهش وزن

هیچگاه به دنبال قرصها و پودرهای لاغرکننده نباشید که فایدهای ندارد. نگران چاقی خود هم نباشید و بدانید که با یک رژیم مناسب و صحیح می توان به وزن مطلوب رسید. درضمن رژیمهای سخت و بدون ارزش غذایی شاید در ابتدا جوابگو باشد و فرد به وزن مورد نظر برسد، اما گذرا و موقتی است. اینگونه رژیمها فقط بر دندانها و استخوانها تاثیر سوء

می گذارد و حتی حالات روحی و روانی را به هم می ریزد. به گفته کارشناسان علوم تغذیه ای دانشگاه <میشیگان> یک رژیم غذایی مناسب باید حاوی همه ویتامینهای لازم برای بدن باشد.

ورزشهای سبک به ویژه پیاده روی، عامل موثری در کاهش وزن است. آنان پیشنهاد می کنند که صبحانه را به طور کامل میل کنید و از فراورده های لبنی

کمچرب استفاده کرده و یک الی دو میوه را در سبد صبحانه خود قرار دهید یا آب میوه بنوشید. از خوردن شیرینی های خامه دار و نان های قندی پرهیزید.

چای یا شیر خود را با عسل شیرین کنید. نان سیوس دار بخورید و یک روز در میان، تخم مرغ سفت شده میل کنید. به طور کلی به صبحانه خود اهمیت زیادی بدهید و از مصرف چربی و قند پرهیزید. درباره ناهار نیز معتقدند که سالادهای حاوی کاهو، کلم، هویج، گوجه فرنگی و سبزیجات تازه باید به همراه ناهار وجود داشته باشد البته سالاد، بدون سس چرب باشد. می توان با ماست کمچرب، گوجه فرنگی و روغن زیتون و انواع سبزیجات خشک شده، یک سس خوشمزه و بی ضرر تهیه کرد.

مقدار برنج را کاهش دهید. پنج قاشق برنج برای ناهار می تواند مناسب باشد و بهتر است از گوشت سفید استفاده گردد. سیر و پیاز را هم



فراموش نکنید. در صورتی که گوشت قرمز مصرف می‌کنید، مقدار آن کم و بدون چربی باشد. غذای خود را با روغن زیتون و روغن کنجد تهیه کنید. از مصرف دو نوع نشاسته با هم بپرهیزید. برای مثال سیب‌زمینی را به تنهایی میل کنید و به همراه آن برنج یا نان مصرف نکنید که سبب چاقی مفرط می‌شود.

همچنین نوشابه‌های گازدار حاوی قند است و چاق‌کننده می‌باشد. ماست یا دوغ را به همراه غذای خود میل کنید. به جای نمک از ادویه‌های مختلف استفاده کنید و از خوردن غذاهای پر نمک و شیرین بپرهیزید.

در مورد شام نیز گفته می‌شود به هنگام شب، فعالیت بدن کاهش می‌یابد لذا باید از خوردن غذای سنگین و زیاد پرهیز کرد زیرا اینگونه غذاها سبب سوء هاضمه و ناراحتی‌های گوارشی و ناراحتی‌های قلبی و عروقی خواهد شد. بهتر است در وعده شام از سالاد، میوه‌ها و ماست کم‌چرب و در نهایت یک تکه مرغ یا ماهی آب‌پز استفاده کنید یا می‌توانید شام را با یک کاسه سوپ کم‌چرب و پرسبزی خلاصه کنید و خوابی آرام و خوش داشته باشید.

در نکات ذکر شده آنچه که مهم و قابل توجه است کاهش وزن به همراه یک رژیم غذایی پر از ویتامین می‌باشد. استفاده از غذاهای متنوع و کم‌حجم برای هر فرد در هر وزن و هر وضعیت جسمی، لازم و ضروری است. به گفته کارشناسان تغذیه، کم خوردن و خوب زندگی کردن را باید شعار خود قرار دهیم و دور غذاهای سرخ کردنی و سس‌ها و غذاهای چرب و کیک‌های شکلاتی و شیرینی‌های مختلف را خط بکشیم و به‌سوی غذاهای کم‌چرب و سبزیجات و غذاهای آب‌پز یا کبابی گام برداریم تا بدنی سالم و وزنی مطلوب داشته باشیم.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=83650>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روشهای پاور نکردنی برای سوزاندن ۵۰ کالری

سوزاندن ۵۰ کالری ناآپايل چندان کار مهمی به نظر نمیرسد و شاید تصور کنید دلیل اینکه برای سوزاندن ۵۰ کالری به خود زحمت بدهیم چیست؟ اما با یک محاسبه ساده متوجه میشوید که انجام دادم مثلاً ده مورد از این کارها در روز، موجب سوختن ۳۵۰۰ کالری در هفته میشود که برای کم کردن یک پوند (۴۵۰ گرم) وزن لازم است.

البته لزومی ندارد کاری که کمتر از زمان مشخص شده طول میکشد را بی جهت "کش" دهید یا اگر کاری بیش از زمان تعیین شده زمان میخواهد، آن را نیمه کاره رها کنید. این زمان برای سوزاندن ۵۰ کالری محاسبه شده که طبعاً با کم و زیاد شدن زمان انجام آن، تغییر خواهد کرد.

▪ قبل از ترک منزل:



- (۱) به مدت ۷ دقیقه، چیدمان مبلمان اتاق نشیمن را کمی تغییر دهید. (آیا همیشه فکر نمیکردید که این میل در آن گوشه چه شکلی خواهد داشت؟)
- (۲) حالا که با تغییر مکان اشیاء مقداری خاک و غبار کشف کردید، اتاق را به مدت ۱۸ دقیقه با جارو برقی تمیز کنید.

- (۳) شاید حالا برای یک قفسه کتاب دیگر جا باز شده باشد، کتابهای داخل کارتن را درآورده و در قفسه بچینید. (۱۳ دقیقه)
- (۴) بنشینید یکی از برنامه های مورد علاقه خود را در تلویزیون تماشا کنید. (۴۲ دقیقه)
- (۵) به یک از دوستان خود تلفن کنید و در حالت ایستاده ۲۵ دقیقه گپ بزنید.
- تمرینهای ورزشی جدید
- (۶) کمی کودکانه فکر کنید و ۱۱ دقیقه به دنبال توپ پارچه ای در خانه بدوید.
- (۷) یک بازی فوتبال یا گرگم به هوا در حیاط ترتیب دهید. کافی است ۵ و نیم دقیقه بازی کنید.
- (۸) ۹ دقیقه به تنیس یا پینگ پونگ بپردازید.
- (۹) ۱۰، ۱۵ دقیقه با دوست خود فریزی بازی کنید.
- (۱۰) در حال خواند اشعار دوران کودکی، ۴ دقیقه و نیم طناب بزنید.
- (۱۱) ۵ و نیم دقیقه به تمرین تنیس یا پینگ پونگ با دیوار بپردازید.
- همسایگان را با تمیز کردن حیاط متعجب کنید
- (۱۲) علفهای هرز را از میان گلکاری و گیاهان بکنید و یک گیاه زیبا بکارید. (۹ دقیقه و نیم)
- (۱۳) بدون باز گذاشتن شیر آب، خودرو خود یا همسایه را بشوید. (۱۰ دقیقه)
- انجام امور خانه و وظایف روزمره هنگامی که به نتیجه آن فکر کنید ساده تر است
- (۱۴) چرخ خرید را در اطراف فروشگاه هل دهید و به خرید مواد مصرفی هفتگی بپردازید (۱۹ دقیقه)
- (۱۵) ساکهای خرید خود را (حداکثر تا ۹ کیلو وزن) با پله بالا ببرید (۷ و نیم دقیقه)
- (۱۶) سر فرصت و با رفتن از این کابینت به کابینت بعدی، خریدهای خود را در آنها بچینید. (۱۸ دقیقه)
- (۱۷) به مدت ۲۰ دقیقه به کار تهیه شام بپردازید.
- (۱۸) پس از شام به مدت ۲۰ دقیقه ظرفها را بشوید.
- صبح خود را به قصد سوزاندن کالریهای دسر شام شب آغاز کنید
- (۱۹) ۱۸ دقیقه به شستن دست و رو و دندان بپردازید و سعی کنید حرکاتتان چالاک و سریع باشد.
- (۲۰) آرامش روز خود را با انجام حرکات یوگا به مدت ۱۸ دقیقه تضمین کنید.
- (۲۱) منزل را مرتب کرده و بعد از آن خارج شوید. تخت را فراموش نکنید. (۲۲ دقیقه)
- (۲۲) اگر در منزل هستید، لباسهای شسته را به مدت ۲۱ دقیقه تا کنید.
- (۲۳) البسه روز خود را خوب و با دقت اطو کنید. (۲۰ دقیقه)
- (۲۴) اگر مسیر دور است، ۲۲ دقیقه تا محل کار رانندگی کنید.
- (۲۵) اگر محل کارتان نزدیک است، مسیر را با سرعت متوسط و پیاده طی کنید. (۷ دقیقه)
- (۲۶) کامپیوتر را روشن کنید و به مدت ۲۵ دقیقه ای-میلهای خود را بخوانید و پاسخ بدهید.
- با انجام این کارها نیازی به باشگاه ورزشی ندارید:
- (۲۷) ۵ دقیقه از پله بالا بروید
- (۲۸) ۱۰ دقیقه کالسکه بچه را حرکت دهید
- (۲۹) یک کوله پشتی به وزن ۷-۶ کیلو بردارید و ۶ دقیقه در سربالایی قدم بزنید.
- (۳۰) به مدت ۱۹ دقیقه کف منزل را با زمین شوی تمیز کنید و از هیچ گوشه ای غافل نشوید.
- (۳۱) به جای نوشتن ای-میل و استفاده از روشهای دیجیتال، با روش سنتی کاغذ و قلم، برای دوستان و اقوام نامه بنویسید. (۲۵ دقیقه)
- روزی برای گشت و گذار
- (۳۲) اگر قصد خرید پوشاک دارید، ۲۲ دقیقه را به امتحان و پوشیدن و درآوردن لباسهای انتخابی خود اختصاص دهید.
- (۳۳) قبل از خروج از منزل، با دقت آرایش کنید. (۲۲ دقیقه)

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=269946>

vista.ir
Online Classified Service

روشهای کوچک کردن شکم

همه ما دوست داریم شکمی صاف و کوچک داشته باشیم، شاید به همین دلیل هر سال هزینه های هنگفتی صرف تحقیقات در زمینه یافتن روش های جدید برای از بین بردن چربی های اطراف شکم می شود.

در حال حاضر بیش از ۲۰۰ مدل دستگاه مختلف برای کوچک کردن شکم وجود دارد، دستگاههای غلطکی، ضربه زننده، لرزاننده و شعارهای تبلیغاتی تمام این دستگاهها ادعا می کنند که با استفاده از آنها می توانید شکم خود را کوچک کرده و به سایز مطلوب برسائید.

اگر فکر می کنید استفاده از این دستگاه ها به تنهایی برای کوچک کردن سایز اندام های مختلف بدن کافی است، سخت در اشتباهید. این قبیل وسایل تنها کمک ناچیزی برای رسیدن به هدف مورد نظر شما هستند. به منظور کوچک شدن شکم، لایه های چربی موجود در اطراف شکم باید از بین برود و از آنجا که این دستگاه های ابتکاری قادر به انجام این کار نیستند، استفاده از آنها به تنهایی کافی نیست.



داشتن اطلاعات اولیه در مورد طرز کار عضلات اطراف شکم و این که چگونه بدن شما چربی را می سوزاند، قدم اول برای موفقیت در صاف کردن شکم و باریک کردن سایز دور کمرتان است.

به طور کلی عضله یا ماهیچه را می توان بافتی دانست که در هنگام حرکت منقبض می شود. همانطور که عضله هیچگاه به چربی تبدیل نمی شود، چربی نیز هیچگاه به عضله تبدیل نخواهد شد. اما اضافه وزن و چربی زیادی باعث کم شدن حجم عضله های شما و گاهی از بین رفتن تدریجی آنها می شود. در اکثر افرادی که پا به سن می گذارند این اتفاق ناخودآگاه می افتد.

بنابراین اگر هدف شما داشتن اندامی متناسب و شکمی صاف است، اولین قدم از بین بردن لایه های چربی موجود روی عضله های شکمتان است. در واقع به طور طبیعی شکم همه افراد صاف است اما در مواردی که با چربی اضافی پوشیده شده، به نظر بزرگ می رسد.

موثرترین روش برای کوچک کردن شکم ترکیبی است از حرکات ورزشی متمرکز روی شکم و کمر و نیز تلاش برای ثابت نگه داشتن قند خون. ثابت بودن میزان قند خون شما از چاق تر شدن و افزایش چربی های اضافی در بدنتان جلوگیری می کند و کمک می کند که بدن شما آسانتر بتواند چربی های اضافی را بسوزاند.

(۱) باید یک سری حرکات ورزشی تصاعدی را شروع کنید. عضله های شکم عمدتاً برای خم کردن و چرخاندن بالاتنه به جلو، عقب و یا طرفین مورد استفاده قرار می گیرند. هدف اصلی حرکاتی شبیه دراز و نشست که در اکثر دستگاه های مخصوص کوچک کردن شکم انجام می شود، استفاده

و فعال کردن از این عضلات است.

برای قوی کردن عضلات شکم حرکات زیر را به صورت ترکیبی انجام دهید :

- خم شدن به سمت جلو، عقب و پهلو

- چرخاندن کمر به حالت دورانی

عضله های شکم شما مانند همه عضلات بدن لازم است حداقل سه بار در هفته فعالیت داشته باشند. اگر می خواهید از پیشرفت کارتان مطمئن شوید هر بار ورزش ها را با جدیت بیشتری انجام دهید.

۲) سوخت و ساز بدنتان را با تمرینات کوتاه و سنگین شکم افزایش دهید. ورزش های شکم اگر درست انجام شوند به راحتی می توانند سوخت و ساز بدن شما را به مقدار زیادی افزایش دهند. این کار باعث می شود چربی اضافی در بدن شما مصرف شده و ذخیره نشود. در زیر مدت زمان لازم برای انجام حرکات تناوبی در هر نوع حرکت ورزشی اعم از : دوچرخه سواری، پیاده روی و شنا ذکر شده :

- ۲ تا ۵ دقیقه با حرکات آرام بدن خود را گرم کنید

- مدت ۳۰ ثانیه حرکات سنگین تر را با حداکثر سرعت ممکن انجام دهید

- مدت ۱ دقیقه حرکات ملایم تر انجام دهید. در واقع این زمان برای نفس گیری و شروع مجدد لازم است

حرکات فوق را به تناوب ۶ الی ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

۳) ثابت نگهداشتن میزان قند خون کلید موفقیت است. زیرا همانطور که قبلا گفته شد مهمترین فاکتور در از دست دادن چربی اضافی بدن و جلوگیری از بازگشت آن است.

به منظور اینکه قند خونتان ثابت بماند باید به طور مداوم هر ۲-۳ ساعت یک بار بدنتان را تغذیه کنید. در این مرحله رمز کار این است که در هر وعده تنها همان مقدار غذایی که در آن لحظه نیاز دارید بخورید نه بیشتر. بدن شما در کل روز کالری مصرف می کند، پس چرا باید خود را مجبور کنید که تنها ۲ یا ۳ وعده در روز غذا بخورید ؟

به بدنتان سوخت مورد نیاز: میوه جات، غلات، سبزیجات، آجیل و پروتئین (ماهی، گوشت لخم، مرغ، تخم مرغ و ...) را برسانید.

اکثر مردم به اشتباه توجه زیادی به میزان چربی موجود در غذایشان می کنند. کالری کالری است، فرقی هم نمی کند که از چه مواد غذایی آمده باشد. اگر بیش از میزان لازم مصرف شود، در هر صورت در بدن شما تبدیل به چربی خواهد شد.

البته مسلما غذاهایی که می خوریم مهم هستند. اما وقتی چربی ها را می سوزانید تاثیر چندانی ندارند. پس تا جایی که ممکن است غذاهای سالم تر بخورید، در عین حال هیچ وقت فکر نکنید که خوردن یک چیزبرگر حتما به بدن شما چربی اضافه می کند.

۴) از یک مربی حرفه ای مشورت بگیرید و از او کمک بخواهید. مشکل اکثر ما این است که راجع به تغذیه صحیح و تمرینات ورزشی مفید برای رسیدن به سلامتی و تناسب اندام، اطلاعات کافی نداریم.

اگر بدون مربی ورزش می کنید، از خودتان سؤال کنید : " آیا از شرایط فعلی فیزیکی ام راضی هستم یا خیر؟ آیا پیشرفتی در این زمینه حاصل شده ؟ "

اگر جواب خیر است، بهتر است حتما با یک مربی ورزش حرفه ای مشاوره کنید. به اطلاعاتی که از مجلات مربوط به تناسب اندام دریافت می کنید بسنده نکنید. یک مربی حرفه ای به شما کمک می کند که در مدت زمانی خیلی کمتر از آنچه تصور می کنید به اهداف مورد نظران برای تناسب اندام دست یابید.

اگر برای داشتن اندامی متناسب، شکمی کوچک و کمری باریک، عزم خود را جزم کرده اید، پیشنهاد می کنم با ۴ روش بالا کار خود را شروع کنید. این راهکارها به شما کمک می کند که سوخت و ساز بدن خود را افزایش دهید و چربی های اضافی را بسوزانید، نتیجه این کار احساس شادابی و سلامت به همراه داشتن ظاهری متناسب خواهد بود.

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=96311>

روغن، آن هم از نوع خوب

امروزه ضرورت حفظ سلامت افراد مصرف مواد غذایی با ریشه گیاهی را با اهمیت جلوه می دهد. به همین منظور نوعی روغن خوراکی که سرشار از ویتامین E بوده و مخلوطی متعادل و ایده آل از اسیدهای چرب محسوب می شود نه تنها به افراد، بلکه حتی به کودکان زیر ۲ سال توصیه می شود. کانولا، روغنی است که با برخورداری از مقادیر قابل توجهی از اسیدهای چرب اشباع نشده نه تنها باعث افزایش کلسترول نمی شود بلکه می تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی نیز موثر باشد.

کیفیت بسیار بالای روغن کانولا حتی باعث شده است مصرف آن در کشورهای اروپایی، آمریکا و ژاپن روز به روز افزایش یابد.

شنیدن داستان روغن کانولا و روند تولید آن در ایران خالی از لطف نخواهد بود. کانولا، گیاهی از خانواده چلیپانیان Brassica است که ابتدا در ایران کشت می شده و ۷۰۰ سال پیش برای تولید روغن چراغ به لهستان برده شده است. پس از آن سال ۱۸۴۵ به فرانسه رفته و کلزا نام گرفته است. کلزا، گیاهی روغنی است که مقدار ماده مضر گلوکزینولیت در کنجاله و اسید اروسیک در روغن آن بالا است و مصرف خوراکی ندارد و فقط برای جلا دادن وسایل چوبی همراه روغن بزرک استفاده می شود. اگرچه در قرن سیزدهم این محصول در اروپا به عمل می آمد، ولی استفاده از آن تا زمان توسعه نیروی بخار عملی نشد و در



آن زمان بود که ثابت شد ترکیب روغن کلزا، آب و بخار بهتر از هر وسیله لغزان کننده دیگری سطح فلزات را می شوید.

در حقیقت احتیاج به فرآورده های دانه های کلزا در کانادا از کمبود بحرانی روغن کلزا پس از محاصره منابع روغنی کلزای اروپا و آسیا در جنگ جهانی دوم از اوایل سالهای ۱۹۴۰ شروع شد، در آن زمان این روغن به طور مبرم به عنوان وسیله ای چرب کننده برای تعداد فزاینده موتورهای بخار در کشتی های نیروی دریایی و ترابری استفاده می شد.

سال ۱۹۴۵ این گیاه به کانادا رفت و بر روی آن اطلاعات ژنتیکی صورت گرفت که آن را به روغن خوراکی با درصد اسید اروسیک پایین حدود یک درصد تبدیل کرد.

محصول جهانی

پیش از جنگ جهانی دوم، دانه کلزا در کانادا به صورت آزمایشی فقط در مزارع تجربی و ایستگاه های تحقیقاتی به عمل می آمد.

این تحقیقات نشان داد که دانه کلزا به صورت رضایت بخشی در هر ۲ قسمت شرق و غرب کانادا قابل کشت است. مقدار کمی از دانه کلزا به وسیله یک کشاورز لهستانی مهاجر کشت شده بود. سال ۱۹۴۳ نیز مقدار قابل ملاحظه ای دانه به منظور کمک به کمبود جدی روغن دانه کلزا از شرکتهای تولیدکننده دانه ایالات متحده خریداری شد. این دانه اصلیت آرژانتینی داشت، بنابراین سالهای اول تولید از نام دانه کلزای آرژانتینی در سطح وسیعی استفاده می شد. روغن دانه کلزا تا پایان جنگ دوم جهانی به عنوان روغن خوراکی در ممالک غربی مورد استفاده قرار نمی گرفت.

قابلیت محصول به عنوان يك منبع غذایی به وسیله صنایع کشاورزی شناخته شده بود؛ اما احتیاج به شیوه های فناوری مناسب داشت تا بتواند مورد قبول واقع شود. موسسان ، شرکتهای و محققان در غرب کانادا به پیشرفت های مهم دست یافتند که موجب ایجاد يك صنعت جهتدار غذایی و بازار جدید شد.

اولین روغن خوراکی حاصل از دانه کلزا در کانادا سال ۱۹۵۶-۵۷ تولید شد. این سرآغاز پدیده ای بود که بعدها یکی از رویدادهای موفق کانادا نامیده شد و محصولی که زمانی مورد توجه کشاورزان کانادا قرار گرفت اکنون يك محصول عمده است که پس از گندم بیشترین درآمد را برای کانادا به همراه دارد و به حدی رشد کرده که دیگر نمی توان آن را يك محصول کانادایی دانست و نام کانولا در بسیاری از کشورها برای مصرف کنندگان نامی آشناست ؛ بسیاری از این ممالک نیز کانولا را کشت می کنند و کانولا در حال حاضر دیگر يك محصول کانادایی صرف نیست بلکه محصولی جهانی محسوب می شود.

کاهش دهنده کلسترول

روغن خوراکی کانولا سرشار از ویتامین E است و می توان گفت این روغن مخلوطی متعادل و ایده آل از اسیدهای چرب است. اسید اولئیک ۶۰ درصد اسیدهای روغن کانولا را تشکیل می دهد. در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی تقریباً به اندازه اسید لینولئیک موثر است. اسید لینولئیک نیز به عنوان اسید چرب ضروری شناخته شده است و ۲۰ درصد اسیدهای چرب روغن کانولا را تشکیل می دهد. این روغن در درمان دردهای آرتروز مفید است و کلسترول ندارد. نقطه جوش آن ۲۲۰ درجه سانتی گراد است که تا ۲۰۰ درجه سانتیگراد حرارت ، هیچ گونه پراکسیدی تولید و سوخته نمی شود. همچنین تحقیقات جدید نشان می دهد کانولا حاوی امگا ۳ یعنی چربی معجزه آسای است که در ماهی نیز وجود دارد.

يك لیتر از این روغن ۵ برابر روغن معمولی مصرف می شود یعنی ۵ بار مصرف مجدد، مشکلی برای بدن ایجاد نمی کند و تغییر رنگ و بو نخواهد داشت. مقاومت کانولا در برابر نور بسیار زیاد است و تغییر پروکسیدی آن در مقایسه با روغن های دیگر تقریباً صفر است.

از مزایای دیگر این روغن آن است که به علت داشتن لینولئیک بالا باعث رشد غشای مغز کودکان زیر ۲ سال می شود و رشد مطلوب را ایجاد می کند. کنجاله کانولا، یکی از بهترین مواد اولیه تشکیل دهنده خوراک دام و طیور محسوب می شود؛ چراکه ترکیبات ضدتغذیه ای آن تا حد زیادی کاهش یافته و ترکیب اسیدهای آمینه به گونه ای است که به آن ارزش بیولوژیکی مطلوبی بخشیده و در تغذیه دام ، طیور و آبزیان بخوبی قابل استفاده است.

روغن های خوراکی در تغذیه

چربیها و روغنهای خوراکی چند نقش مهم و حیاتی را در تغذیه و متابولیسم بدن انسان به عهده دارند. منبع فشرده انرژی برای انجام فعالیت های بدن هستند و ۲۰ تا ۴۰ درصد کالری مورد نیاز بدن را تامین می کنند. منبع تامین اسیدهای چرب ضروری برای بدن هستند. حامل ویتامین های محلول در چربی هستند و ویتامین های A، D، E و K را به بدن می رسانند. دانشمندان علم تغذیه توصیه می کنند حداکثر ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز بدن از چربیها تامین شود. چربی مصرفی در رژیم غذایی شامل چربیهای آشکار ازجمله روغن نباتی ، کره ، مارگارین و چربیهای پنهان شامل چربیهای موجود در گوشت ، پنیر، تخم مرغ ، حبوبات و... است. روغنها و چربیها از اسیدهای چرب مختلف با ویژگی های متفاوت تشکیل شده اند. اسیدهای چرب به ۲ دسته اشباع شده و اشباع نشده تقسیم می شوند. اسیدهای چرب اشباع شده عمدتاً باعث افزایش کلسترول خون و ایجاد تصلب شرایین و حمله های قلبی می شوند؛ ازجمله این اسیدهای چرب اسید لاوریک ، اسید میریستیک ، اسید پالمیتیک و اسید استاریک هستند. اسیدهای چرب اشباع نشده باعث افزایش کلسترول نمی شوند و حتی بعضی از آنها باعث کاهش کلسترول خون و کاهش احتمالی خطر حمله قلبی نیز می شوند. این گروه از اسیدهای چرب به ۲ دسته تقسیم می شوند:

الف) اسیدهای چرب غیراشباعی که مهمترین آنها اسیدلینولئیک و اسید لینولئیک است که از اسیدهای چرب ضروری برای بدن محسوب می شوند و روغن کانولا هم به علت مقدار کم اسیدهای چرب اشباع (کمتر از ۷۰ درصد) و مقدار نسبتاً زیاد اسیدهای چرب اشباع نشده مخصوص اسید اولئیک (۶۱ درصد) و اسید آلفالینولئیک (۱۱ درصد) بسیار عالی و پس از روغن زیتون در مقام دوم قرار دارد.

يك دهه کانولا

میزان تولید دانه کلزا در ایران سال گذشته ۱۱۲ هزار تن بوده و امسال پیش بینی می شود به ۱۳۰ هزار تن برسد که میزان روغن استحصالی از آن ، تقریباً ۵۵ هزار تن خواهد بود. طی يك برنامه ۱۰ ساله که از سوی وزارت جهاد کشاورزی برای توسعه کشت دانه های روغنی تدوین شده ،

پیش بینی می شود میزان تولید دانه کلزا به حدود يك ميليون و ۶۰۰ هزار تن و میزان تولید روغن کانولا به حدود ۶۶۴ هزار تن برسد. کشت کلزا از سال ۷۸ در ایران آغاز شده است و تقریباً در تمام استان های کشور برنامه ریزی برای توسعه کشت کلزا (کانولا) انجام شده است که از دلایل اصلی تدوین برنامه های توسعه برای کشت کلزا را در ۲ عامل باید جستجو کرد، اول آن که کشت کلزا یا کانولا در حد فاصل دو کشت برنج صورت می گیرد و بدین ترتیب می تواند درآمد اضافی برای زارع به همراه آورد و دوم آن که برخلاف دیگر دانه های روغنی ، کشت آن پاییزه است و می تواند در تناوب کشت با گندم یا ذرت قرار بگیرد و بدین ترتیب افزایش عملکردی حدود ۳۷ درصد برای گندم و حدود ۱۵ درصد برای ذرت ایجاد می کند. به عبارت دیگر کشت کلزا می تواند در پایداری عملکرد گندم کشور نقشی مهم ایفا کند

و سخن آخر

روغن کانولا به لحاظ برخورداری از کیفیت برتر و نیز پیچیده بودن پروسه تولید آن در کارخانجات روغن کشی و تصفیه روغن ، از قیمت بالاتری نسبت به دیگر روغنهای خوراکی برخوردار است ، ولی چه اشکالی دارد که برای برخورداری از کیفیت مطلوب تری که به سلامت جسمی ما منتهی می شود، هزینه بیشتری بپردازیم.

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=204232>



رویای لاغر شدن و لاغر ماندن

هر روز جلوی آینه می ایستم و خودم را نگاه می کنم. اول برای اینکه سر و وضعم هنگام خروج از خانه مرتب باشد اما بعد به نظرم می آید که اندام نامتناسبی دارم. بد تیپم و هیچ لباسی بهم نمی آید. چرا چون چاقم. چاقم و غصه می خورم. غصه می خورم. می خورم و باز چاق تر می شوم. رژیم می گیرم. خسته می شوم. می خورم و چاق می شوم. ورزش می کنم. خسته می شوم. می خورم و چاق تر می شوم. دیگر خرید نمی روم. چون هیچ لباسی سایز من نیست. دیگر مهمانی نمی روم. چون هیچ کس هم سایز من نیست. افسرده ام. ناراحتم و ناگهان راه حل جادویی را پیدا می کنم. یک آگهی: «در یک ماه سه سایز لاغر شوید، لاغری موضعی با تزریق، در عرض یک ماه به وزن دلخواهتان برسید، لاغری با جراحی، کاهش دو سایز



در ۵۵ دقیقه، محصولات لاغری خارجی، لاغری موضعی صد در صد تضمینی در سالن لاغری...» وقتی نگاهم در لابه لای این کلمات گم می شود انگار کسی می گوید وقتی می توانی با صرف هزینه بدون دغدغه ورزش و کم خوری لاغر شوی دیگر چه دلیلی دارد که به خودت سختی بدهی؟ پس کفش و کلاه می کنم و راهی سالن لاغری می شوم. یک آپارتمان هفتاد، هشتاد متری، سه چهار دستگاه لاغری و یک سونای کوچک خانگی کلیت یک سالن لاغری را تشکیل می دهند و در بعضی جاها هم میزی و آینه ای که نشان می دهد خدمات آرایشگری هم در اینجا ارائه می شود. اولین قدم برای لاغری گرفتن قد و وزن مراجعه کنندگان و ارائه یک برنامه حداقل ده جلسه ای است که باید در ازای هر جلسه پنج هزار تومان پرداخت کرد. بعد هم نوبت قرص ها و مکمل های لاغری می رسد. قرص ها و کپسول های لاغری همه خارجی هستند و بیشتر دفترهای نمایندگی

آنها در کشورهای عربی است. قیمت هر کپسول برای از بین بردن چربی هزار و پانصد تومان است که حداقل در یک ماه باید سی عدد آن را مصرف کرد تا دو کیلو یا دو سایز لاغر شد.

محبوبه یگانه داروساز در مورد عوارض قرص و کپسول لاغری می‌گوید: «داروهایی که در بازار به صورت تجاری عرضه می‌شود بیشتر داروهای ضد چاقی دارای کارنتین هستند که این ماده در همه داروها و قرص‌های ضد چاقی وجود دارد. کارنتین باعث اختلالات گوارشی، تهوع، استفراغ، کرامپ شکمی و بوی بد بدن و بیماری‌های کلیوی می‌شود.»

این داروساز معتقد است؛ افراد نباید از داروهایی که در مدت زمان کوتاهی وزن را پایین می‌آورد استفاده کنند زیرا این داروها دارای ترکیبات هورمونی و تیروئیدی هستند که علاوه بر اختلالات گوارشی باعث افزایش ریسک سرطان نیز می‌شوند.

لاغری‌های موضعی از دیگر روش‌هایی است که از سوی زنان و دخترانی که می‌خواهند به سرعت وزن خود را پایین بیاورند و در نواحی مشخصی از بدن سایز کم کنند استقبال شده است؛ تزریق مزوترپای، اندودرمی و اولترا و... در مطب با قیمت پنجاه تا صد هزار تومان، که باید حداقل ده تا دوازده بار تکرار شود تا فرد به وزن و سایز دلخواه خود برسد.

علاوه بر این جراحی ساکشن از دیگر راه‌های کاهش وزن است که در اکثر بیمارستان‌ها به صورت سرپایی انجام می‌شود. افرادی که آن را برای کاهش وزن انتخاب می‌کنند علاوه بر پرداخت هزینه‌ای بالغ بر یک و نیم میلیون تومان خطر مرگ را نیز به امید داشتن اندامی متناسب به جان می‌خرند.

گوشواره‌های لاغری، انواع کمربندهای لاغری در سه مدل وایبره، حرارتی و وایبره حرارتی با قیمت ۲۵ هزار تومان تا ۱۰۰ هزار و انواع تردمیل که از ۷۰۰ هزار تومان شروع می‌شود و به ۸ میلیون تومان و شاید بیشتر نیز می‌رسد از دیگر روش‌های موجود برای کم کردن وزن است. بعضی زنان و دختران نیز برای کاهش وزن علاوه بر محصولات و موسسات لاغری به سراغ روش‌های دیگری چون هیپنوتیزم و رفتار درمانی و گروه درمانی می‌روند و با پرداخت هزینه‌هایی مانند جلسه‌ای ۱۰ تا ۲۰ هزار تومان تمام تلاش خود را می‌کنند تا از مدهای غربی عقب نیفتند.

اما آمار نشان می‌دهد دوسوم افرادی که وزن خود را کاهش می‌دهند ظرف مدت سه تا پنج ماه قسمتی از وزن کاهش یافته را دوباره به دست می‌آورند. براساس نتایج یک تحقیق ۵۰ درصد از افرادی که رژیم لاغری گرفته‌اند پنج سال بعد از لاغر شدن نه تنها دوباره به همان وزن اولیه خود بازگشته‌اند بلکه پنج کیلوگرم چاق‌تر هم شده‌اند. مساله اینجاست که در حال حاضر بیش از ۵۵ درصد جمعیت ایران با مشکل افزایش وزن در اثر کم‌تحرکی و استفاده از غذاهای پرکالری مواجه هستند. براساس پژوهش‌های انجام‌شده در کشور میزان شیوع چاقی در مردان حدود ۲۷ درصد و در زنان ۴۰ درصد و شایع‌ترین محدوده سنی ابتلا به چاقی در مردان ۴۰ تا ۵۰ سالگی و در زنان ۵۰ تا ۶۰ سال است، همچنین چاقی در ایران حدود ۳۲ درصد شیوع دارد. علاوه بر این نزدیک به ۱۳ درصد از دختران تهرانی در زمره افراد چاق قرار دارند و شیوع چاقی در سنین مدرسه در حدود ۱۰ درصد تخمین می‌شود به عبارتی رژیم غذایی ۷۳ درصد از افراد جامعه نیازمند اصلاح و تغییر است.

• چاقی یک توهم فانتزی

با این حال چاقی بیش از آنکه یک مشکل اساسی و جدی باشد یک توهم فانتزی است! یعنی مد و زیبایی مهم‌ترین عاملی است که باعث شده فکر کنیم چاق هستیم. به همین دلیل در سطح جهان برای مبارزه با این پدیده اقدامات متعددی در حال انجام است. در چند شهر مهم اروپایی که مرکز مد محسوب می‌شوند، کمپین ضد لاغری تشکیل شده، با این اعتقاد که مدل‌ها و مانکن‌ها سلامت خود را به خاطر نمایش‌های مد به خطر می‌اندازند. شاید از دید بسیاری از نظاره‌کنندگان، پیامی که از اکثر نمایش‌های مد می‌توان گرفت، این باشد: «تو تا زمانی که لاغر بمانی، می‌توانی زیبا و مهم باشی.» اما آیا زنان لاغر و استخوانی، نشان‌دهنده زیبایی هستند؟ در ماه سپتامبر، در هفته مد لندن، مادرید و میلان، اتفاقات جالب و جدیدی افتاد. درحالی که انجمن مد بریتانیا اعلام کرد مدل‌هایی که قرار است روی سکوها مدل‌های مد لندن راه بروند، باید مدرکی برای اثبات سلامتی خود داشته باشند، یک عکاس ایتالیایی به نام الیویر توسکانی، هفته مد میلان را با نمایش ده‌ها بلیورد و تصاویر عجیب شروع کرد؛ تصویر زنی که به شکل مفرطی لاغر است و مبتلا به بیماری کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی. توسکانی با این تصاویر، شروع به هشدار دادن جدی در مورد وفور بیماری کم‌اشتهایی و لاغری بیش از اندازه مدل‌ها و البته بخش زیادی از زنان اروپایی کرد. این اتفاق همزمان با گزارش انجمن مد بریتانیا شکل گرفت که در آن ذکر شده: «گواهی پزشک مدل‌های هفته مد لندن، باید توسط پزشکان متخصص بیماری کم‌اشتهایی و سوء تغذیه تهیه شود.» در این گزارش‌ها و گواهی‌های پزشکی در کشورهای مختلف، تا به حال تایید شده که بین مدل‌ها، بیماری کم‌اشتهایی و سوء تغذیه وجود دارد و برنامه‌های افزایش آگاهی و آموزش سلامتی مدل‌ها ضروری است. با این حال فراگیر شدن پیروی از رژیم‌های لاغری در ایران به‌ویژه در میان زنان و

دختران جوان اکنون به مرحله‌ای رسیده است که سبب نگرانی متخصصان تغذیه و متولیان بهداشت و درمان شده است. اغلب افرادی که رژیم‌های لاغری را در دستور کار قرار می‌دهند کاهش وزن و رهایی از چاقی را انگیزه خود اعلام می‌کنند. اگرچه متخصصان تغذیه رژیم‌های لاغری را با هدف حل معضل چاقی و تبعات منفی ناشی از آن تدوین کرده‌اند ولی امروزه بخشی از زنان جوان در کشور ما به‌رغم اینکه با مقیاس علمی چاق محسوب نمی‌شوند، با انگیزه دستیابی به اندامی زیبا و باریک به این نوع رژیم‌ها روی می‌آورند. این بخش از جامعه که هر روز بر تعدادشان افزوده می‌شود عمدتاً متأثر از تبلیغات تلویزیون‌های ماهواره‌ای است و به همین علت خواسته آنان در رسیدن به اندامی زیبا در جامعه ما به «اندام ماهواره‌ای» شهرت یافته است. به اعتقاد متخصصان تغذیه، کاهش وزن و لاغری اگرچه فوایدی چون بالا رفتن کیفیت زندگی، کاهش فشارخون، کاهش سطح چربی‌ها و همچنین پایین آمدن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را به دنبال دارد، ولی چنانچه به صورت خودسرانه، بدون مشورت پزشک و یا به شکل بسیار کوتاه‌مدت و فشرده دنبال شود، آثار جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت.

• لاغری موضعی علمی نیست

دکتر محمد صفریان متخصص تغذیه می‌گوید: در علم پزشکی چیزی با عنوان چاقی یا لاغری موضعی معنی ندارد و در رژیم‌های لاغری تمامی قسمت‌های بدن وزن کم می‌کنند. به عقیده استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد استفاده از ابزار رایج مانند دستگاه‌های لرزان و انواع چسب‌ها را که عمدتاً از طریق تبلیغ در شبکه‌های تلویزیونی فارسی زبان خارج از کشور و نیز برخی پایگاه‌های اینترنتی فارسی زبان برای لاغری‌های موضعی در ایران متداول شده است، برای سلامتی افراد زیان‌آور است. از این‌روست که پژوهشگران و فعالان بسیاری تلاش دارند این حقیقت را که معیار لاغری برای زیبایی اندام زنان کاملاً مصنوعی بوده و با واقعیت زندگی طبیعی همخوان نیست، به میان مردم برده و با معیارهای ساختگی و غیرطبیعی زیبایی مبارزه کنند. آنها به‌طور نمونه به عروسک باری اشاره می‌کنند که با قد بیش از ۲ متر، تنها ۴۶ کیلوگرم وزن دارد، درحالی که متوسط قد و وزن زن آمریکایی به ترتیب ۱۶۳ سانتیمتر و ۶۶ کیلوگرم است. اگر عروسک باری در همان ابعاد جان می‌یافت، نمی‌توانست وزن خود را حمل کند و البته به هیچ‌وجه امکان باروری و بارداری نداشت. با این وجود هنوز باری مظهر زیبایی زن حتی برای خود زنان است. بسیاری از زنان به دنبال رژیم غذایی بوده و برای «زیبا»سازی خود بر اساس نورم‌های تعریف شده توسط رسانه‌ها می‌کوشند. اگر تا نیمه سده بیستم، کنترل روی زن از طریق تعریف محدود نقش و جایگاه زن در خانواده و اجتماع و حتی تعریف شیوه مناسب رفتار برای زن در زندگی انجام می‌گرفت، امروزه این تعریف‌ها جای خود را به تعریف «زیبایی زنانه» برای شکل و قیافه زن داده است. جالب اینکه این کنترل از طریق خود زن به شیوه قانع کردن او در پذیرفتن معیار زیبایی صورت می‌گیرد. به ظاهر زن «زیبا» یعنی زنی که بلند قد و لاغر و پوستی بدون چروک داشته باشد. با همین تعریف از زیبایی است که همه صنعت‌های زیبایی‌سازی، از تولید لوازم آرایش تا موسسه‌های کمک به رژیم لاغری و جراحی زیبایی، از این ترفند سوء استفاده می‌کنند اما اقتصاد تنها وجه قضیه نیست، بلکه زن از خودپذیری و دوست‌داشتن موجودیت خود محروم می‌شود و همیشه احساس ناخوشایند نارضایتی از ظاهر خویش را چون باری سنگین به دوش می‌کشد. باری که مانع از تحرک اجتماعی وی و استفاده از توانایی‌های واقعی وی در جامعه می‌شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=287415>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زندگی مشترک و تغییر وزن

زندگی مشترک در کنار همسر برای خانم‌ها، دلیلی برای خوردن بیشتر مواد غذایی غیرمغذی و در





نتیجه افزایش وزن است. اما خلاف این موضوع در مورد مردان صادق است و این زندگی مشترک در طول زمان، منافع زیادی برای سلامتی آنان دارد.

رژیم درمان ها در دانشگاه نیوکاسل معتقدند که هر دو شریک (زن و مرد) سعی در موردپسند بودن و تاثیرگذاری بر دیگری در طول مدت ماه عسل دارند و بنابراین عادات غذایی آنها به شیوه ای که دیگری می پسندد، تغییر شکل می یابد و سبب می شود که مردان بیشتر وعده های سبک مثل سالاد، میوه و سبزی را مصرف کنند، در حالی که زنان، مواد غذایی حاوی خامه، بشقاب

های سنگین تر مثل پاستا با سس فراوان و... را انتخاب می کنند، چیزی که ممکن است خوشایند شریکشان باشد.

در همین رابطه، مطالعه ای بر ۲۰ زوج آمریکایی انجام شد که در نتیجه مشخص گردید، مردان مصرف گوشت را کاهش می دهند، اما میزان مصرف گوشت در خانم ها افزایش نشان می دهد.

تحقیق دیگری که بر ۹۰۴۳ بزرگسال که در آمریکا ازدواج کرده بودند انجام شد، نشانگر آن است که زنان با ازدواج اضافه وزن پیدا می کنند و زمانی که جدایی پیش می آید وزن، کاهش می یابد.

بنابر گزارش های موجود از مرکز تحقیقات تغذیه دانشگاه نیوکاسل که در مجله تخصصی سلامت تغذیه به چاپ رسیده است: خانم ها هنوز رکورددار تاثیرگذاری طولانی مدت بر عادات غذایی و سبک زندگی زوج ها هستند، چنانچه آنها هنوز نقش سنتی در خرید، پخت و تهیه غذای خانواده را به عهده دارند.

این گزارش براساس بررسی یافته های گوناگون در پروژه های تحقیقی متفاوت از انگلستان، آمریکای شمالی و استرالیا به دست آمده است که همگی به رفتارهای خوراکی و سبک زندگی می پردازند که بخشی از آن مربوط به متاهلان است.

این تحقیقات همچنین نمایانگر آن است که در زندگی مشترک، خانم ها بیشتر به سوی اضافه وزن و افزایش مصرف غذاهای پرچرب و شیرین روی می آورند. از طرف دیگر مردان به کاهش غذاهای بد (غیرمغذی) می پردازند و این عادت پذیری از زمانی که زندگی با همسرانشان را شروع می کنند، اتفاق می افتد، در حقیقت وقتی زندگی با همسرانشان را آغاز می کنند کمتر به مصرف چربی و شکر می پردازند و مصرف سبزیجات را افزایش می دهند.

مورد دیگر این است که خانم ها از غذا به عنوان مسکن در مواجهه با استرس های احساسی استفاده می کنند و وقتی رابطه ای پایان می پذیرد، متوجه این اضافه وزن می شوند، در حالی که چنین چیزی در مردان مشاهده نشده است.

تنها يك تحقیق وجود دارد که ذکر می کند هم زنان و هم مردان، هر دو، وقتی زندگی مشترک را شروع می کنند دچار اضافه وزن می شوند که به نظر می رسد مربوط به تخصیص زمان کمتر به ورزش و فعالیت های بدنی باشد. يك دلیل کلیدی برای تغییر در عادات غذایی، طبیعتی سمبولیک دارد، چرا که غذا عاملی برای ایجاد رابطه است.

تعداد زیادی از زوج ها بیان می کنند که غذا یکی از موارد اصلی در ارتباط است و مثلاً عصرانه خوردن با هم و در کنار هم را جزو بسیار مهمی از روابط خود می دانستند.

دکتر آمیلینا لیک- متخصص رژیم درمانی و تغذیه- می گوید: شما نمی توانید تقصیر يك سبک زندگی ناسالم یا رژیم غذایی غیرمغذی را تنها به گردن شریک زندگی تان بیندازید، همان طور که موارد بسیار زیاد دیگری هستند که بر عادات غذایی و رفتاری شما تاثیر گذارند.

در حقیقت تحقیقات نمایانگر آن است که همسر شما تاثیر بسیار زیادی بر شیوه زندگی شما دارد و افرادی که سعی می کنند زندگی سالم تری داشته باشند، باید به این نکته توجه ویژه ای داشته باشند.

زوج هایی که با هم ازدواج می کنند باید سعی کنند تا از فرصتی که در ماه عسل پیش می آید، برای ایجاد تغییرات مثبت در رژیم غذایی و شیوه زندگی خود به وسیله تمرین و حمایت از یکدیگر، استفاده کنند.

و اما زوج هایی که مدت زمان بیشتری از زندگی آنها می گذرد باید به خاطر داشته باشند که هرگز برای ایجاد تغییرات دیر نیست . ولی باز هم این کار يك کار انفرادی نیست و هر دو نفر باید در آن سهیم باشند!

صدف کوه کن

زیان ها و تخریب های ناگهانی وزن کم کردن های نادرست

انجام کاهش سریع وزن ، درست پیش از دیدارهای ورزشی و برای رسیدن به وزن دلخواه کاری است که همیشه در میان کشتی گیران یا دیگر ورزشکاران رشته های دسته بندی وزنی به چشم می خورد . رسیدن به وزن دلخواه یا مطلوب با محدود کردن دریافت یا کاربرد غذا و مایعات انجام می گیرد، این روند به تخلیه ذخیره گلیکوژن و تا اندازه ای پروتئین بدن می انجامد .

دیگر کم کردن آب بدن با رفتن به سونا ، و کاربرد جامه های تعرق زا در زیر گرمکن پنبه ای یا کتان و نیز انجام تمرین های شدید در هوای گرم و یا کاربرد مسهل ها و ادرار آورنده ها انجام می گیرد . پی آمدهای کوتاه مدت کاربرد پاره ای از این شیوه ها مانند :

- کاهش قدرت ماهیچه ها (عضلات) و پایداری
- افزایش خستگی ، نگرانی ، خشم و احساس گوسه گیری
- کاهش حجم پلاسمای خون که سبب ناهنجاریهایی در دستگاه قلب و



عروق می گردد مانند : (فزونی گرفتن ضربان قلب ، کاهش برون ده قلب) .

▪ کاستی گرفتن روند خون در پنبه (ناحیه) گلو مریولی و کاهش اندازه پالایش کلیوی ، تخلیه گلیکوژن عضله و کبد ، افزایش از دست دهی الکترولیت ها ، از سوی دیگر ، رسیدن به وزن مطلوب ، کم و بیش انجام میگیرد و روی هم رفته با زمان ناکافی برای بازیابی مایعات و سوخت از دست رفته همراه است ، این روش ها می تواند پایه ای برای پیدایش نارسایی های خوردن مانند بی اشتها یا پر خوری عصبی باشد از همین رو بایسته است که ورزشکاران ، مربیان و دست اندرکاران تمرین ها و نیز سرپرستان و پزشکان مسوول تیم ها ، با راهکارها و شیوه های درست و مناسب کاهش وزن آشنایی بسنده و بالایی داشته باشند .

روی هم رفته سفارش می شود که از روشهای کاربرد کم آبی برای کاهش وزن برای رسیدن به سروژن خودداری گردد ، زیرا در آزمایش ها ، زمینه هایی از نخستین مرگ در میان کشتی گیران ، آن هم با کاهش وزن سریع و عمدی دیده شده است .

▪ برای نمونه :

- بین روزهای ۷ نوامبر تا ۹ دسامبر ۱۹۹۸ سه کشت گیر دانشگاهی با وضعیت جسمانی هنجار (طبیعی) و سالم در یک برنامه کاهش وزن سریع برای شرکت در دیدارهایی در ایالت گوناگون آمریکا ، هر سه جان خود را از دست دادند . پیش از وزن کشی رسمی هر سه کشتی گیر ، درگیر با روش وزن سریع مشابه بودند که سبب کم آبی از راه تعریق گشته و با افزایش دمای بدن دچار شدند . کشتی گیران هر گونه دریافت و یا کاربرد غذا و آب را محدود کردند و برای دستیابی به بیشترین میزان عرق ریزی به پوشیدن جامه (لباس) غیرقابل نفوذ تیخیری و تمرین های شدید در هوای گرم دست زدند .

- در گزارشی پیرامون مرگ یکی از کشتی گیران ۶۹ کیلوگرمی آمده است : در ۲۱ نوامبر این ورزشکار ۲۲ ساله در ایالت ویسکانسین به کاهش

وزن به اندازه ۸/۱ کیلوگرم دست زد ، وزن پیش مسابقات وی در ۶ سپتامبر ۸۰ کیلوگرم بود و پس از ۱۰ هفته او ۵/۹ کیلوگرم وزنش را از دست داد که ۶۰/۳ کیلوگرم آن بین روزهای ۱۷ تا ۲۰ نوامبر کاهش یافته بود و در ۲۱ نوامبر در ساعت ۵:۳۰ بامداد همانند آغاز کار ، دوباره دست به کاهش وزن زد و یک ساعت پس از آن ، وی از کمبود نفس شکایت داشت ، اما همچنان به تمرین های ساعت ۸:۳۰ بامداد ۵/۱ کیلو دیگر وزن از دست داده بود . آنگاه یک لیوان آب نوشید و ۳۰ دقیقه به استراحت پرداخت ، سپس دوباره تمرین های خود را از سرگرفت . ساعت ۳۰/۹ بامداد تمرین ها را متوقف نمود و گفت که احساس خوبی ندارد . کارکنان درختن کردن وی کوشیدند و لباس را از تنش درآوردند ، در ادامه او قادر به پاسخ و واکنش نبود و دچار ایست قلب - تنفسی شد که احیای قلب - ریوی هم دیگر هیچ موفقیتی در برنداشت .

روی هم رفته شماری از مربیان و کشتی گیران بر این باور پا می فشارند که باید در یک دسته وزنی پایین تر از وزن پیش از فصل مسابقه ها ، رقابت کنند تا نهایت استفاده را از رقابتهای خود به دست آورند .

همانگونه که آمد ، شماری از کشتی گیران برای رسیدن به وزن رقابتی به کاهش وزن سریع با کم آبی به وسیله شیوه هایی چون : تمرین های شدید ، محدودیت در کاربرد مایعات ، پوشیدن جامه تبخیری غیرقابل نفوذ و کاربرد محیط های شدیدتر و کم رواج تری هم مانند کاربرد مدرها ، مواد تهوع آور ، مسهل ها و ایجاد استفراغ نیز کاربرد دارد . ترکیبی از همه ی این روش ها کم و بیش در روزهای پیش از مسابقه انجام می گیرد . همگی این روش ها ، تنهایی یا به صورت ترکیبی و با روندی زیانبار برکارکرد دستگاههای قلب - عروقی ، فعالیت الکتریکی ،تنظیم دمایی ، کارهای کلیه ، تراز الکترولیکیتی ،ترکیب بدن و نیرو و همچنین استقامت و پایداری عضلانی تاثیرگذار هستند .

تمرین های شدید و کم آبی سبب افزایش دمای بدن گردیده و به هنگام کاربرد جامه غیرقابل نفوذ تبخیری سبب کاهش و از دست دهی گرما از راه تبخیر و تهویه گشته و افزایش بیشتر بدن را در پی دارد.

گفتنی است که در هر سه زمینه مرگ کشتی گیران :

- افزایش سدیم و اوره در نمونه خون پس از مرگ یا رد مایع زجاجیه ، نشان شفافی از کم آبی می باشد.

- در این روش تمرینی دمای نشیمنی (مقعدی) افزایش یافته بود .

- رابدومیولیزیس و دیده شدن میوگلوبین در ادرار ، همگی روشنگر افزایش دمای بدن بود که می تواند به چوین مرگ هایی بیانجامد .

باید دانست که کاهش وزن باید در روند سال ، آهسته و به تدریج باشد زیرا بیم از دست دادن آب و کم آبی جداً شدید است به گونه ای که در روند پایانی به نارسایی های کبدی ، قلبی ، ریوی و کلیوی می انجامد از همین رو چنین روندی در گروههای ورزشی به ویژه وزنه برداری ، کشتی ، مشت زنی و دیگر رشته هایی که باید سر وزن قانونی باشند ، یک هشدار علمی روشن خواهد بود و همان گونه که یادآور شدیم کاهش وزن باید در ازای سال و هماهنگ با برنامه کاری و شرایط بدنی ورزشکار انجام بگیرد.

منبع : مجموعه ورزشی آزادی

<http://vista.ir/?view=article&id=332967>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زیبایی با غذای سالم

تغذیه روی تمام قسمت های بدن تأثیرگذار است. رژیم های غذایی نامناسب مانع از رسیدن مواد غذایی مورد نیاز به بدن شده و مشکلاتی را برای پوست و مو ایجاد می کند. متخصصان یکی از مهمترین و شایع ترین





علت شلی و چروک زودرس پوست و ریزش مو را رژیم های غذایی نامناسب می دانند. موی سالم برای رشد به انواع ویتامین ها و عناصر معدنی و املاح خونی احتیاج دارد. همچنین کمبود بعضی از ویتامین ها و املاح سلامتی پوست را به مخاطره می اندازند و باعث بیماری یا پیری زودرس پوست می شوند. داشتن پوست و موی سالم خواسته هر کسی است، بسیاری از افراد برای سلامتی پوست و موی خود هزینه های بسیاری را می پردازند و برای جلوگیری از ریزش و سفید شدن زودرس مو و همچنین جلوگیری از ایجاد چین و چروک و از بین رفتن افتادگی و خشکی پوست خود دست به هر اقدامی می زنند غافل از این که با کمترین هزینه و

تنها با رعایت یک رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل می توانند به این خواسته دست یابند.

• تغذیه نامناسب

افرادی که به علت ناآگاهی، رژیم غذایی مناسب و علمی را مورد توجه قرار نداده و با استفاده از یک برنامه غذایی غلط به دنبال افزایش و یا کاهش وزن خود هستند، زبان های دیگری را به بدن خود بخصوص پوست و مو وارد می کنند. این در حالی است که متخصصان تغذیه معتقدند خوردن تنها برای لذت بردن و رفع گرسنگی نیست، بلکه تغذیه لازمه زیستن سالم است.

دکتر ضیاءالدین مطهری فوق تخصص تغذیه و رژیم درمانی می گوید: «استفاده از برنامه های غلط غذایی ناشی از ناآگاهی مردم است. این افراد خیلی زود تحت تأثیر تبلیغات قرار می گیرند. در حالی که مسئله حفظ سلامتی پوست و مو و بطور کلی تمام بدن در گرو استفاده بهینه از یک تغذیه متناسب، متعادل و متنوع است چرا که هر فردی نیازهای خاص جسمانی دارد که از طریق آزمایش و مشخص شدن کمبودها در بدن وی می توان یک رژیم مناسب را برای او تجویز کرد.»

به گفته محققان افرادی که بطور متناوب دچار افزایش یا کاهش وزن می شوند و یا بطور مکرر رژیم غذایی گرفته و سپس ترک رژیم می کنند، پوست بدن و صورت شان شل شده و به چروک زودرس مبتلا خواهند شد و ریزش شدید مو در این افراد دیده می شود. بنابراین پزشکان و متخصصان پوست و مو بر لزوم بهره گیری از یک رژیم کامل غذایی که در برگیرنده تمام ویتامین ها و املاح و مواد معدنی باشد، تأکید دارند. دکتر حسین صابری همدانی فوق تخصص پوست و مو با اشاره به این مطلب تأکید می کند: «رژیم های غذایی باید زیر نظر متخصصان تغذیه صورت گیرد و به نحوی تنظیم شود تا مواد لازم برای رشد مو و سلامت پوست در آنها گنجانده شده باشد زیرا رژیم های سنگین باعث ریزش مو، اختلال در رنگ دانه های پوست، تیرگی و بزرگ شدن روزه های پوست می شود.»

تغذیه کافی و مناسب باعث شفافیت و روشن شدن پوست و شادابی و سلامت موی سر می شود. یک رژیم غذایی متعادل یکی از الزامی ترین عوامل برای رشد خوب در موها و حفظ سلامت پوست است اما رژیم های غذایی فقیر می توانند باعث به خطر افتادن سلامتی پوست و مو به عنوان دو عنصر مهم در زیبایی شوند. دکتر علیرضا کریمی خرمی پزشک متخصص پوست، مو و زیبایی معتقد است: «رژیم های غذایی اگر کنترل نشده باشند و زیر نظر یک پزشک تغذیه تجویز نشوند، عوارضی همانند چروک های پوستی، افتادگی گونه ها و ریزش مو و شوره سر را به دنبال خواهند داشت. برای کاهش وزن همیشه باید ورزش را به عنوان بهترین راهکار در نظر گرفت چرا که رژیم غذایی به تنهایی نه تنها مشکل افراد چاق را رفع نمی کند، بلکه عوارضی بر سیستم داخلی بدن ایجاد می کند و علاوه بر آن عوارض مستقیمی بر مو و پوست بر جای خواهد گذاشت و پوست بدن و صورت در این افراد افتاده است.»

• رژیم متعادل

برای آن که همواره موها و پوستی درخشان و سالم داشته باشید باید از یک رژیم غذایی متعادل پیروی کنید. برخی از میوه ها و سبزیجات علاوه بر قندهای طبیعی، حاوی ویتامین ث و ماده ای به نام بیوفلاونوئید که ضدسرطان است که در نگهداری و پایداری ساختمان سلولی مؤثر بوده و مانع از شل شدن پوست می شوند. بطور کلی ویتامین ها و املاح برای عملکرد صحیح هر یک از اندام های بدن از جمله پوست و رشد مو لازم است.

دکتر مطهری استاد دانشگاه در این باره توضیح می دهد: «در یک رژیم غذایی مناسب باید تمامی ۱۲ نوع ویتامین که شامل چهار نوع محلول در

چربی و ۹ ویتامین محلول در آب، ۱۶ ماده معدنی و ۲۰ اسیدآمین و تعداد زیادی ترکیبات شیمیایی ثانویه گیاهان و فیبرهای محلول و نامحلول وجود داشته باشد. در صورتی که در تأمین این نیازها تعادل برقرار نشود، آثار آن به صورت تغییراتی در جسم، فکر و اندیشه ظاهر می شود.»

دکتر صابر همدانی با اشاره به ضرورت چنین رژیمی در حفظ سلامتی پوست و مو تأکید می کند: «برای جلوگیری از وارد شدن آسیب به پوست و مو باید مواد لازم مثل روی و آهن در رژیم های غذایی در نظر گرفته شود. رژیم غذایی غنی از سیلیس، کلسیم و آهن از ریزش مو جلوگیری می کند یا آن را کاهش می دهد. میوه ها نیز به دلیل دارا بودن املاح و مواد معدنی تأثیر بسزایی را در سلامت پوست و مو دارند. میوه ها سرشار از کلسیم، فسفر، سدیم، منیزیم و آهن بوده و برای تأمین رشد و استحکام پوست و مو بسیار مؤثر هستند.»

• سلامت مو

به گفته متخصصان پوست و مو، مصرف کم مواد غذایی مناسب و میوه ها از مهمترین علل ریزش مو محسوب می شود. بر این اساس افرادی که عمدتاً برای پیشگیری از چاقی و یا افزایش وزن از رژیم های غلط غذایی که پایه آنها براساس مصرف نکردن میوه و غذاهای سرشار از پروتئین، مواد قندی و نشاسته است، پیروی می کنند با عوارضی مثل ریزش مو روبه رو هستند. دکتر کریمی خرمی می گوید: «ویتامین های گروه ب و روی برای رشد مو نیاز است و در رژیم هایی که این گروه از ویتامین و املاح کم باشد، ریزش مو ایجاد خواهد شد. آهن نیز به عنوان مهمترین املاح در خون سازی برای رشد مو مورد نیاز است.»

به گفته این پزشک متخصص فقر آهن شایع ترین علت ریزش مو در زنان است و از آنجا که در رژیم های غذایی سخت آهن خون نیز کاهش پیدا می کند گاهی کمبود آهن می تواند عامل ریزش موی شدید در افراد بخصوص زنان باشد. کمبود ویتامین های گروه ب و سوءتغذیه در ریزش مو نقش مهمی دارند. بنابراین مصرف میوه هایی که حاوی این ویتامین هستند، نقش چشمگیری در جلوگیری از ریزش مو دارند. مصرف سیبوس گندم، جو، کاهو، گوجه فرنگی، شیر، کدو و انبه نیز از جمله منابع غذایی محسوب می شوند که تأثیر زیادی در رشد و استحکام موها ایفا می کند.»

دکتر مظهری نیز می گوید: «با رژیم های غلط غذایی پروتئین مورد نیاز بدن تأمین نمی شود و کمبود پروتئین موجب می شود تا موی افراد به شکل پرچمی دیده شود و افرادی که قدرت بدنی خوبی دارند پس از استفاده از این رژیم های نامناسب دچار بی اشتها، عصبی می شوند و ریزش های مورد احتیاج بدن آنها نیز تأمین نمی شود و موهای آنها حالت کرکدار پیدا می کند.»

به گفته این متخصص تغذیه با تغذیه مواد لازم برای زنده بودن ۷۰ تریلیون سلول در بدن تأمین می شود. طبیعتاً اگر هر کدام از مواد غذایی لازم به مدت کوتاهی به بدن نرسد، فرد دچار سوءتغذیه خواهد شد. سوءتغذیه ناشی از دریافت نکردن ریزمغذی ها و تهی شدن ذخایر بدن از آنها، اثرات خود را به صورت بیماری بر جسم و روان فرد گذاشته و منجر به از دست رفتن طراوت پوست و مو خواهد شد.

بطور کلی رژیم مناسب برای حفظ سلامت پوست و مو، رژیمی است که برای سلامت کل اندام های بدن لازم است چرا که در چنین رژیمی، فرآیند پیری سلولی کمتر می شود و پوست را به عنوان یکی از اجزای بدن سالم نگه می دارد. پوست بزرگترین اندام بدن است که قادر به ترمیم خودش است. دکتر کریمی خرمی متخصص پوست و مو در این باره می گوید: «برای سلامت پوست به ویتامین های آ، ای و سی و املاحی مثل آهن و روی نیاز است. اگر رژیم سنگین باشد، فرد دچار سوءتغذیه می شود. از جمله این عوارض کاهش ویتامین ای است که باعث تیرگی پوست می شود چرا که ویتامین ای یک آنتی اکسیدان است، بر اثر تابش نور آفتاب بر پوست اکسیدان زیادی در پوست ایجاد می شود که این اکسیدان ها باعث تخریب سلولی و التهاب می شوند. ویتامین ث و ای به عنوان آنتی اکسیدان این مواد اکسیدانی را خنثی می کند و اگر این التهاب پوست ادامه پیدا کند تیرگی های بعد از التهاب در پوست ایجاد می شود و پوست را تیره می کند.» همچنین به گفته این فوق تخصص پوست و مو، ویتامین آ و دی برای کلاژن سازی لازم است و زمانی که کلاژن سازی بر اثر کمبود ویتامین ها و املاحی مثل روی مختل شود، پوست نازک و افتاده می شود. بنابراین به نظر می رسد استفاده از رژیم غذایی متعادل، مناسب ترین راه برای داشتن یک بدن سالم در تمامی ابعاد است.

دکتر مظهری می گوید: «سیستم دفاعی افرادی که رژیم های غذایی نامناسب می گیرند دچار آشفتگی می شود و این امر باعث اختلال در سیستم بازسازی، رشد و ترمیم بدن می شود. در چنین شرایطی افرادی که در سن رشد قرار دارند، رشدشان متوقف می شود و بدن کسانی که دچار آسیب سلولی شده، قادر به بازسازی بافت آسیب دیده نیست. بنابراین لازم است افرادی که می خواهند رژیم غذایی برای کاهش یا افزایش وزن خود بگیرند باید به اصل تعادل، تنوع و تناسب توجه کنند، بخصوص برای کاهش وزن باید این عمل به آهستگی صورت بگیرد و در آن از تمام گروه های غذایی به مقدار لازم استفاده شود.

ساکشن آخرین درمان چاقی

گاهی اوقات بیماران در مراجعه می‌پرسند که می‌خواهند جراحی شکم یا ساکشن کنند و از پزشکان می‌خواهند که نظرشان را در این باره ارائه بدهند. در پاسخ باید گفت جراحی و ساکشن چربی‌های شکم و نقاط دیگر بدن، آخرین روش درمان چاقی است. کسانی که تمام راه‌های مختلف را امتحان کرده ولی به نتیجه نرسیده‌اند این روش را برمی‌گزینند البته شاید با روش‌های غیر غذایی نتیجه نگیرید اما مسلم است کسی که تغذیه صحیحی داشته باشد بدون شک به نتیجه مطلوبی خواهد رسید بنابراین باید توجه داشته باشید اولاً جراحی را اولین درمان در نظر نگیرید ثانیاً اگر



جراحی کردید فکر نکنید دیگر چاق نخواهید شد مطمئن باشید بعد از مدتی دوباره چاق خواهید شد منتهی چاقی کنونی با چاقی قبل از جراحی متفاوت است و تفاوت آن این است که اثرات جراحی روی شکم شما باقی می‌ماند و برگشت آن، چاقی نامتعادل را بوجود خواهد آورد که شما را رنج خواهد داد. به یاد داشته هر وقت انرژی مازاد نیاز بدن مصرف کنید به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود و به شکل چاقی در می‌آید بنابراین هیچ روشی بدون برگشت نخواهد بود پس از این به بعد هر جا خواندید یا به شما قول دادند که روش لاغر کننده، برگشت‌ناپذیر است هرگز قبول نکنید و به آن اعتماد نکنید.

• سال نو را این‌گونه آغاز کنید

• از خورشید و آفتاب به عنوان نور و انرژی الهام بگیرید و سعی کنید صبح زود تماشای طلوع خورشید باشید، چرا که به شادابی پوست شما کمک می‌کند.

• هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب، پنج تا ده دقیقه ورزش صبحگاهی کنید.

• در هوا پاک آزاد بهاری به مدت سه دقیقه نفس عمیق بکشید، به هیچ چیز فکر نکنید و بگذارید خون در تمام بدنتان جریان پیدا کند.

• صبحانه خودتان را کامل بخورید.

• هرچه که تاکنون درباره تناسب اندامتان یاد گرفته‌اید را در سال جدید به مرحله اجرا بگذارید.

• چگونه وزن خود را ثابت نگه داریم؟

معمولاً در روش‌های غیررژیمی با قطع دارو وزن برگشت خواهد کرد بنابراین صحبت ما روی افرادی است که از طریق رژیم غذایی به وزن ایده‌آل رسیده‌اند. رژیم غذایی به انواع مختلف تقسیم می‌شود.

رژیم غذایی کم‌خوری، رژیم غذایی تگ غذایی، رژیم غذایی حذفی، رژیم غذایی خیلی سخت و... مهم این است رژیم غذایی از طرف چه کسی برنامه‌ریزی می‌شود. متأسفانه اکثر رژیم‌های غذایی نادرست و غیر علمی می‌باشند. بنابراین اثرات رژیم‌های غذایی غیرعلمی چندان تفاوتی با روش غیر عملی دیگر مانند دارویی و... ندارد یعنی موقتی خواهد بود. رژیم غذایی به آن معنی نیست که کم بخوریم بلکه به این معناست که درست بخوریم بنابراین کسانی که این روش را انتخاب می‌کنند همه نوع مواد غذایی مورد نیاز بدن را مصرف می‌کنند و تغییر عمده‌ای در عادت

غذایی خود ایجاد می‌کنند و این تغییر عمده باعث کاهش وزن می‌شود تا زمانی که افراد این عادت غذایی صحیح را ادامه دهند و نشان ایده‌آل خواهد ماند پس رژیم غذایی یعنی درست خوردن نه نخوردن یا کم خوردن، همچنین خیلی‌ها به‌خاطر سردرد و سرگیجه در هنگام رژیم نمی‌توانند آن را ادامه دهند. بعضی افراد دچار افت فشار خون یا کاهش قند خون می‌شوند و این باعث آزار رژیم گیرنده می‌شود و او را از گرفتن رژیم منصرف می‌کند. جهت جلوگیری از آن حداقل دو حبه قند در بین وعده صبح و سه حبه قند در بین وعده عصر به فاصله با یک لیوان چای مصرف کنید.

• چگونه پیاده روی صحیح انجام دهیم؟

پیاده‌روی بین حالت قدم زدن و تند راه رفتن مناسب می‌باشد البته لزومی ندارد که در پیاده‌روی حتما عرق کنید. عرق کردن همیشه معیار سوخت‌وساز بدن نمی‌باشد مهم این است که پیاده‌روی کنید تا این عمل باعث افزایش سوخت و ساز بدن شما شده و از چربی اضافه به عنوان سوخت استفاده شود. پیاده‌روی را در هر ساعتی که دوست دارید انجام دهید. کسانی که وقت زیادی برای پیاده روی ندارند می‌توانند نصفی از پیاده‌روی را در صبح و نصف دیگر آن را در عصر یا شب انجام دهند. به جای پیاده‌روی می‌توان از دوچرخه ثابت یا از تردمیل استفاده کنید. افرادی که کار می‌کنند می‌توانند هنگام رفتن به سرکار دو ایستگاه قبل از محل کار از ماشین پیاده شوند و مابقی را پیاده‌روی کنند و هنگام برگشت نیز از ایستگاه قبل از منزل پیاده شوند و تا منزل را پیاده‌روی کنند این عمل باعث می‌شود هم پیاده‌روی کنند و هم از نظر زمان وقت زیادی را صرف آن نکنند (برای آن کسانی که بهانه می‌آورند وقت ندارند)

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=251143>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سوال‌هایی که همه می‌پرسند.

بسیاری از اوقات بهترین راه برای آموختن، توجه به سؤالات دیگران است. به اعتقاد من این شیوه باعث پاسخ‌گویی به رایج‌ترین سؤالاتی می‌شود که در تابلوی «از متخصصین رژیم غذایی بپرسید» در رابطه با کاهش وزن و برنامه‌ی پزشک وب در کلینیک کاهش وزن مطرح شده است.

و اکنون پاسخ‌های من به سؤالات مهم شما:

• چطور می‌توانم بفهمم که زمان تغییر برنامه‌ی من فرا رسیده است؟
شرایط مختلفی وجود دارد که در صورت وقوع آنها شما باید به فکر تغییر برنامه‌تان بیفتید.



اکنون برخی سناریوهای متداول را با هم مرور می‌کنیم و توضیح می‌دهیم که در هر مورد بایستی چه کاری انجام دهید:

شما به وزن ایده‌آلتان رسیده‌اید و اکنون می‌خواهید به جای کاهش وزن بیشتر، وزن خود را در همین عدد ثابت نگه دارید.

کافی است حدود ۲۰۰ کالری در روز به کالری روزانه‌تان اضافه کنید تا در این وزن ثابت بمانید. همچنان ارتباط خود را با این برنامه حفظ کنید تا از راهنمایی‌های آن برای حفظ وزن جدیدتان بهره‌مند شوید! مقدار غذای توصیه شده در برنامه‌ی غذایی به نظرتان برای شما بیش از حد زیاد است.

اشکالی ندارد. حدود ۲۰۰ کالری در روز از کالری روزانه‌تان کم کنید تا به چیزی که دوست دارید برسید.

به نظر می‌رسد که مقدار کالری توصیه شده توسط برنامه بالاست و وزن شما با این برنامه‌ی غذایی و فعالیت فیزیکی روتین کاهش پیدا نمی‌کند.

دفعات یا مدت فعالیت فیزیکی‌تان را افزایش دهید و ۲۰۰ کالری از میزان کالری روزانه‌تان کم کنید. شما دوست دارید که برخی غذاها را به برنامه‌ی غذایی‌تان اضافه کرده یا از آن حذف کنید یا احساس می‌کنید که مقدار زیادی نان (یا غذای دیگری) در برنامه‌ی شما گنجانده شده است. ممکن است که ضمن پیش‌رفتن در برنامه‌ی غذایی‌تان، تصمیم بگیرید که میزان غذاهای سالم‌تر نظیر میوه‌ها و سبزیجات را در غذای‌تان افزایش داده و در برابر از میزان نان، شیرینی‌جات یا سایر غذاها بکاهید. غذاهایی را که می‌خواهید از حجم کمتری در رژیم غذایی‌تان برخوردار باشند، حذف کرده و غذاهایی را ترجیح می‌دهید انتخاب کنید. کافی است بدانید که چه غذایی می‌خواهید و از انتخاب آن غذا چه هدفی را دنبال می‌کنید.

• کمک! من تلاش‌م را می‌کنم و تغذیه‌ی سالمی دارم، اما وزنم تکان نمی‌خورد!

این‌که در طول یک برنامه‌ی کاهش وزن به یک مرحله‌ی ثابت وزن (مرحله‌ی پلاتو) برسید، امری غیرطبیعی نیست. یک چکاب انجام دهید تا اطمینان یابید که دقیقاً از مقادیر تعیین شده در برنامه پیروی کرده‌اید. حتی مقدار کمی غذای اضافی در هر وعده‌ی غذایی می‌تواند مانع از کاهش وزن شما شود.

همچنین، اطمینان حاصل کنید که هر روز حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در برنامه‌ی روزانه‌تان گنجانده‌اید. این کار چقدر برایتان زحمت دارد؟ بهترین سطح فعالیت برابر همان مقداری است که هنگام دویدن برای رسیدن به اتوبوس انجام می‌دهید. تنها نکته‌ی مهم آن است که هنگام مواجه شدن با نقطه‌ی ثابت وزن حین کاهش وزنتان، ناامید نشوید بلکه اطمینان حاصل کنید میزان کالری که می‌سوزانید بیش از میزانی است که ضمن غذا خوردن به دست می‌آورید.

آیا مصرف جایگزین‌های مواد قندی کار بی‌خطری است؟ چه‌قدر از آنها را در طول روز می‌توان مصرف کرد؟

بسیاری از جایگزین‌های مواد قندی وجود دارند که می‌توانند باعث کمک به کاهش وزن از طریق کاستن کالری شوند، در عین این‌که برای افراد فرصت لذت بردن از طعم شیرینی را نیز فراهم می‌آورند. دولت تمام شیرین‌کننده‌های مصنوعی موجود در بازار را که برای مصارف طبیعی، بی‌خطرند مشخص کرده است.

توصیه‌ی ما این است که شیرین‌کننده‌های مصنوعی را به‌طور متعادل مصرف کنید، چندبار مصرف در طی روز قابل قبول است. شما می‌توانید هر شیرین‌کننده‌ی مصنوعی را که بیش‌تر دوست دارید، برای این‌منظور انتخاب نمایید.

اما به خاطر داشته باشید که اگر به دنبال کاستن از میل مغرط خود به شیرینی‌جات هستید، مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی روش صحیحی نیست. سعی کنید که این میل‌تان به شیرینی را با غذاهای طبیعی شیرین، نظیر میوه‌ها یا آب میوه برطرف کنید.

• چه مکمل‌هایی برای تسریع کاهش وزن توصیه می‌شوند؟

ما مصرف هیچ‌یک از کاهش‌دهنده‌های اشتها یا داروهای کاهش وزن را که به‌طور OTC (فروش بدون نسخه) در دسترس‌اند، توصیه نمی‌کنیم. روش سالم‌تر این است که خود را به یک شیوه‌ی زندگی توأم با عادات صحیح غذایی و فعالیت فیزیکی تطبیق دهید و بیاموزید که چگونه اشتها‌های خود را کنترل کنید.

این شیوه‌های کاهش وزن اغلب نامؤثر بوده و برخی حتی می‌توانند خطرناک باشند. برنامه‌ی غذایی شما طوری طراحی شده که حاوی تمام ویتامین‌ها و املاح معدنی باشد. اگرچه، مصرف روزانه از یک مکمل مولتی ویتامین/املاح معدنی نیز به عنوان یک بیمه‌ی تغذیه‌ای فکر خوبی است.

• چگونه گرسنگی‌ام را کنترل کنم که به غذاهای با کالری بالا هجوم نیاورم؟

وجود فیبر و پروتئین در تمام وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها روش مناسبی برای کنترل گرسنگی است.

فیبر موجود در غذاهایی نظیر میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات نظیر اسفنجی برای پر کردن شکم‌اند. پروتئین بیش از هر ماده‌ی غذایی اصلی دیگری در معده باقی می‌ماند که این امر باعث می‌شود گرسنگی تا ساعت‌ها به تأخیر افتد. منابع خوب پروتئین عبارتند از: غذاهای دریایی، آجیل، فرآورده‌های لبنی کم چربی و گوشت.

مطمئن شوید که تمامی وعده‌های غذایی‌تان حاوی این غذاهای سیرکننده هستند تا به این ترتیب تا زمان وعده‌ی بعدی احساس گرسنگی نکنید. من تمایل دارم فرآورده‌های لبنی را به برنامه‌ی غذایی‌ام اضافه کنم، اما به خوبی آن را تحمل نمی‌کنم. آیا می‌توانم در این زمینه کاری انجام دهم؟ قدرت تحمل مصرف مواد لبنی در افراد مختلف، متفاوت است. برخی افراد از عدم تحمل لاکتوز رنج می‌برند و بایستی قویاً از مصرف غذاهای محتوی آن خودداری کنند. برخی دیگر از قدرت تحمل محدودی برخوردارند بدین معنا که فقط می‌توانند از لبنیات در مقادیر کم لذت ببرند.

اگر دچار عدم تحمل لاکتوز هستید، سعی کنید از غذاها و مکمل‌های غیرلبنی سرشار از کلسیم استفاده کنید تا نیازهای روزانه‌تان مرتفع شود.

اگر از حساسیت به لاکتوز رنج می‌برید، از ماست‌های فرآوری شده در محیط کشت، پنیرهای کهنه و شیر باکتوباسیل استفاده کنید. مقادیر کمی از لبنیات را در کنار سایر غذاها آغاز کرده و به تدریج مقدار آن را تا حدی که برایتان قابل تحمل است افزایش دهید. دید شده است که سه نوبت مصرف لبنیات در طول روز، توأم با رژیم کم کالری، بر سرعت کاهش وزن می‌افزاید.

● چگونه میل مفرط خود را نسبت به برخی غذاهای خاص کنترل کنم؟

خط دفاعی اول این است که این میل مفرط خود را با یک وعده‌ی غذایی حاوی همان نوع غذای خاص ارضا کنید. مقادیر زیادی میوه و سبزیجات در دسترس داشته باشید، تا با خوردن گاه و بیگاه آن‌ها به خوبی سیر شوید.

در صورتی که این میل شما ادامه یافت، تا اندازه‌ای در صدد رفع آن برآیید؛ به عنوان مثال: اگر هوس بستنی شکلاتی کرده‌اید، مقدار کمی ماست شکلاتی یخ زده‌ی بدون چربی یا کم چربی بخورید و یا یک قطعه میوه‌ی یخ زدن میل کنید.

اگر هوس کیک شکلاتی کرده‌اید، نیازتان به شیرینی را با یک قطعه کیک سفت، یک قطعه شکلات به اندازه‌ی یک میان وعده برطرف کنید. این روش، که به خود اجازه بدهید یک‌بار در طول روز از آنچه هوس کرده‌اید لذت ببرید، می‌تواند به شما کمک کند تا به تدریج بر این میل مفرط خود غالب شوید.

درست است. هیچ‌کدام از پاسخ‌ها پیچیدگی خاصی ندارند. همه این‌ها بیش از هر چیز به اراده شما بستگی دارد. شاید بشود گفت همه پاسخ‌ها باید با این جمله شروع شود که «محکم باشید».

منبع : محیا نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=364974>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سفری به دنیای ذائقه‌ها

همیشه کسب اطلاعات در مورد آداب و رسوم مردم کشورهای مختلف برای همه جالب بوده است. این موضوع حتی در مورد عادات غذایی و این‌که مردم کشورهای مختلف بسته به شرایط اقلیمی، جغرافیایی، اقتصادی، فرهنگی یا حتی باورهای مذهبی‌شان از چه گروه‌های غذایی بیش از همه استفاده می‌کنند، صادق است. این رژیم‌های غذایی می‌تواند روشن کند که سلامت یا بیماری‌های رایج مردم یک کشور به چه عواملی وابسته است. در یک بررسی مقایسه‌ای، میزان ارزش پولی کلیه مواد غذایی که در طول یک هفته، توسط یک خانواده از چند ملیت مختلف به مصرف می‌رسیده است، بررسی شد. در این بررسی علاوه بر این‌که عادات غذایی کشورهای یاد شده و تصاویر آن را خواهید دید، نظرات آقای دکتر محمدرضا وفا،



متخصص تغذیه و رژیم درمانی را در زمینه مفید یا مضر بودن این عادات در زندگی خواهید خواند تا ببینید رژیم مردم هر کشور تا چه اندازه برای شما قابل استفاده است و مردم در دیگر نقاط دنیا چگونه روزگار می‌گذرانند.

● ایتالیا، خانواده مانزو از سیسیل، ارزش غذا ۲۶۰ دلار

حتماً نام رژیم غذایی مدیترانه‌ای را شنیده‌اید و می‌دانید افرادی که از این رژیم استفاده می‌کنند بهترین وضعیت سلامتی را دارند و البته مردم ایتالیا نیز از مصرف‌کنندگان همین رژیم غذایی هستند. در این بررسی دیده شده است خانواده مانزو ساکن این کشور، از میوه به‌خصوص موز، خرمالو، گلابی، انگور و انجیر به اندازه کافی استفاده می‌کنند به‌علاوه، سبزیجات نیز بعد از میوه‌ها بیشترین مصرف را برای آنها دارد به‌طوری که گوجه‌فرنگی، کلم، پیاز و سیر مورد علاقه بیشتر مردم این کشور هستند. علاوه بر میوه و سبزی‌ها، نان و غلات سبوس نگرفته در کنار ماکارونی و غلات آماده صبحانه‌ای نیز به میزان قابل ملاحظه‌ای در این برنامه غذایی دیده می‌شود. در این کشور، خوردن گوشت قرمز و حتی سایر فرآورده‌های پروتئینی کمتر است و انواع لبنیات نیز میزان مصرف کمی در میان ایتالیایی‌ها دارد. جالب است بدانید مردم در این ناحیه از انواع نوشیدنی‌ها و حتی آب کمتر استفاده می‌کنند.

اما دکتر وفا در زمینه اثرات استفاده از این برنامه غذایی می‌گوید، براساس جدیدترین دانش تغذیه که نتیجه مطالعات طولانی انجام شده در معتبرترین دانشگاه‌های دنیا است، دیده شده که رژیم غذایی مدیترانه‌ای یکی از سالم‌ترین رژیم‌های غذایی در جهان است. به‌طوری که محققان دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد، هرم غذایی معروف دپارتمان کشاورزی آمریکا را براساس آن تصحیح کرده‌اند. هم‌اکنون سازمان جهانی بهداشت نیز تأکید زیادی بر مصرف میوه، سبزی و غلات کامل در برنامه غذایی روزانه دارد که از مهم‌ترین اجزاء این الگوی غذایی محسوب می‌شوند.

در بین سبزی‌ها نیز گوجه‌فرنگی و سیر جزو غذاهای عملکردی (Functional Foods) هستند که در این رژیم در دسته غذاهای پرمصرف قرار دارند. تأکید دیگر، بر کاهش مصرف چربی‌های اشباع است که مهم‌ترین منابع غذایی آنها، گوشت قرمز و لبنیات پرچرب هستند. اما در کشور ما با توجه به شیوع بالای کمبود آهن و کلسیم به‌خصوص در میان دختران و زنان، حذف کردن گوشت قرمز و لبنیات از رژیم غذایی منطقی نخواهد بود بلکه انتخاب انواع کم‌چرب یا بدون چربی این غذاها توصیه می‌شود. نوشیدن آب ساده به‌عنوان بهترین نوشیدنی در طی روز به‌صورت متناوب و همراه هر وعده غذا از توصیه‌های مفید برای حفظ و ارتقاء سلامت است که البته در میان مردم این کشور رواج نداشته و زمینه‌های بروز سنگ‌های کلیوی را فراهم خواهد کرد. اما مصرف بالای میوه و سبزی‌های تازه خود می‌تواند تا حدودی جایگزین مناسبی برای تأمین آب مورد نیاز بدن به‌خصوص در آب و هوای معتدل باشد.

• مکزیک، خانواده کازالس، ارزش غذا ۱۸۹ دلار

نان سفید باز گروه نان و غلات در حد متوسطی مورد استفاده این خانواده مکزیک قرار می‌گیرد. میوه‌هایی نظیر موز، آناناس، پرتقال و هندوانه بیشترین سهم را حتی بیشتر از سبزی‌ها در برنامه غذایی به خود اختصاص داده‌اند. به‌علاوه، مواد غذایی پروتئینی نظیر تخم‌مرغ در کنار مقدار کمی لبنیات خورده می‌شوند و به همراه آنها مصرف زیاد انواع نوشابه و البته آب در این برنامه غذایی یک هفته‌ای دیده می‌شود. دکتر وفا در مورد این رژیم غذایی می‌گوید، مصرف زیاد غلات تصفیه شده احتمال بروز دیابت و سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش خواهد داد. مصرف زیاد نوشابه‌های گازدار نیز به دلیل قند بالا، ترکیبات کافئین و گاز، زمینه بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن را فراهم خواهد کرد. اما دریافت بالای میوه و سبزی با تنوع زیاد از عادات غذایی بسیار خوب در جهت حفظ سلامت است به‌خصوص اگر تازه باشند.

• مصر، خانواده احمد، ارزش غذا ۵/۶۸ دلار

سبزیجات برگ سبز، به‌خصوص فلفل دلمه‌ای، در کنار ترب، پیاز، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی و سیر بیشترین حجم برنامه غذایی این خانواده مکزیک را به خود اختصاص داده است. علاوه بر آن موز و هندوانه بعد از سبزیجات، پرمصرف‌ترین مواد غذایی بوده‌اند. در میان منابع غذایی پروتئینی، گوشت قرمز به همراه مقدار کمی نان بیشترین سهم را به خود اختصاص داده است. اما به‌نظر می‌رسد لبنیات به میزان حداقل در میان مصریان به مصرف می‌رسد و مایعات کمترین سهم را دارند.

دکتر وفا درباره داشتن این عادات غذایی می‌گوید، در واقع مصر را می‌توان یک کشور مدیترانه‌ای دانست و مصرف زیاد سبزی و میوه در این کشور مشابه سایر کشورهای منطقه است. اما مصرف زیاد گوشت قرمز و لبنیات پرچرب از عادات غذایی است که کمتر در سایر کشورهای مدیترانه‌ای وجود دارد، و این می‌تواند دلیل شیوع بیشتر بیماری‌های مزمن در این کشور، در مقایسه با سایر کشورهای دارنده رژیم غذایی مدیترانه باشد.

• لهستان، خانواده شبزینسکی، ارزش غذا ۱۵۴ دلار

جالب است که مردم لهستان از انواع شکلات در برنامه غذایی روزانه‌شان به میزان فراوانی استفاده می‌کنند. خوردن کم میوه در میان مردم این کشور رواج دارد و البته در صورت مصرف، بیشتر گلابی و لیمو میل می‌کنند. هویج، گل کلم، گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای پرمصرف‌ترین سبزیجات در

میان لهستانی‌ها هستند و لبنیات به‌طور متوسطی خورده می‌شود اما گوشت و فرآورده‌های آن به همراه مواد غذایی گروه غلات کمترین مصرف را به خود اختصاص داده‌اند.

دکتر وفا در این زمینه معتقد است که شکلات با کیفیت خوب حاوی مقادیر بالایی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که برای پیش‌گیری از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مفید شناخته شده است اما یک اصل اساسی در دانش تغذیه اصل تعادل است، به عبارت دیگر، در صورتی‌که در مصرف هر خوراکی (در این‌جا شکلات‌ها) زیاده‌روی شود، به دلیل قند و چربی بالا زمینه ابتلا به چاقی و بیماری‌های مزمن دیگر فراهم خواهد شد.

• آلمان، خانواده ملاندر، ارزش غذا ۵۰۰ دلار

برنامه غذایی مردم در این کشور گران‌ترین برنامه غذایی در میان گروه‌های بررسی شده بوده است. حتماً می‌پرسید مگر آنها از چه مواد غذایی استفاده می‌کنند؟ باید در پاسخ به شما بگوئیم، انواع لبنیات از پنیرهای مختلف گرفته تا ماست در طعم‌های گوناگون بیشترین حجم برنامه غذایی آلمانی‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. گوشت قرمز و فرآورده‌های حاصل از آن نیز حجم قابل ملاحظه‌ای را در برنامه غذایی آنها اشغال کرده‌اند.

در میان این مردم، میوه‌ها کمتر مورد توجه بوده و نهایتاً دیده شده است آنها از موز، پرتقال و هلو استفاده می‌کنند و مصرف انواع نوشیدنی‌های گازدار و حتی آب در میان آنها در طول یک هفته جایگاه ویژه‌ای دارد. جالب است بدانید غلات و سبزیجات کمترین سهم را در این برنامه غذایی به خود اختصاص داده‌اند. دکتر وفا درباره داشتن این عادات غذایی خاطرنشان می‌کند که این انتخاب‌ها مشخصه رژیم غذایی غربی است. خوردن زیاد لبنیات به‌خصوص از انواع پرچرب احتمال بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان و چاقی را زیاد می‌کند هرچند که منبع بسیار خوب پروتئین با کیفیت بالا و کلسیم است.

همچنین دریافت بی‌رویه گوشت قرمز نیز احتمال بروز بیماری‌های پیش‌گفته را به‌خصوص در افراد و جوامع غربی که تحرک کمی نیز دارند، بالا می‌برد و از طرف دیگر، کاهش مصرف میوه و سبزی و انتخاب بیشتر میوه‌های شیرین نیز به افزایش احتمال بروز این بیماری‌ها کمک می‌کند. ضمن این‌که مصرف نوشیدنی‌های گازدار حتی در کشور خودمان یکی از مهم‌ترین دلایل افزایش موارد ابتلا به پوکی استخوان و اختلالات الکترولیتی شناخته شده است.

از آن‌جا که، برنامه غذایی آلمانی بسیار گران است و از نظر علم تغذیه نیز زیان‌های فراوانی را برای مصرف‌کننده‌اش در پی دارد، پیروی از آن بسیار نامناسب است.

• ایالات متحده، خانواده رویس از کارولینای شمالی، ارزش غذا ۳۴۲ دلار

مردم در این کشور پیتزاخوری‌های به‌قول معروف "قهاری" هستند و در کنار این غذا، گوشت قرمز و انواع فرآورده‌های آن بیشترین سهم برنامه غذایی‌شان را به خود اختصاص داده است. در کنار آن، خوردن شکلات و سایر سس‌ها در میان آمریکایی‌ها بسیار رایج است و نان و غلات به میزان حداقل به مصرف می‌رسد. خانواده رویس کشور به‌ندرت از سبزی و میوه‌ها استفاده می‌کنند به‌طوری‌که چند خوشه انگور به‌عنوان میوه و یک تا دو عدد گوجه‌فرنگی به‌عنوان سبزی در طول یک هفته توسط این خانواده میل می‌شود. جالب است بدانید مردم در این کشور کمتر از غذاهای طبیعی استفاده می‌کنند و اکثر مواد غذایی مصرفی‌شان از محصولات کارخانه‌ای تشکیل شده است.

دکتر وفادار در این رابطه معتقد است، دریافت مقادیر زیاد غذاهای آماده (Fast Foods) نتیجه زندگی ماشینی است که متأسفانه به سرعت در جوامع مختلف در حال افزایش است. این غذاها به دلیل این‌که تراکم بالای کالری و در مقابل آن تراکم پائین مواد مغذی را دارند از کمترین ارزش تغذیه‌ای برخوردار هستند. مصرف زیاد قندهای ساده نیز زمینه ابتلا به عدم تحمل گلوکز، دیابت و چاقی را فراهم خواهد کرد. از طرفی، افزایش مصرف غذاهای صنعتی و فرآوری شده (به دلیل داشتن مقدار زیاد مواد نگهدارنده) و توأم با آن کاهش مصرف میوه و سبزی‌های تازه، احتمال بروز سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی را در این جامعه افزایش خواهد داد.

• چاد، خانواده ابوبکر، ارزش غذایی ۳ دلار

این کشور در قاره آفریقا جای دارد و بسیار فقیر است برنامه غذایی مردم این کشور در یک هفته بسیار محقر بوده و مواد غذایی تشکیل‌دهنده آن شامل ذرت، ارزن و کمی برنج به همراه حداقل سبزی و میوه‌های بومی و یک بطری آب است. در حالی‌که اثری از انواع لبنیات و فرآورده‌های گوشتی نیست. دکتر وفا در مورد عادت غذایی این مردم رنج‌دیده می‌گوید، الگوی غذایی مردم این کشور بسیار وابسته به اقتصاد کشورشان است. بنابراین، کمبود انواع ویتامین‌ها و املاح به دلیل کاهش دریافت انواع گروه‌های غذایی به وضوح در تمامی گروه‌های سنی مشاهده می‌شود. مشخص است که، در بسیاری از موارد، غذا حتی تأمین‌کننده کالری مورد نیاز روزانه افراد نیز نیست.

سلامت را در آشپزخانه بجوید

تا به حال برایتان پیش آمده است که احساس کنید نوع غذایی که شب قبل خورده‌اید بر خلق و خویتان در روزهای بعد اثر گذاشته است. بسیاری از افراد معتقدند خوردن غذاهای گوشتی و پرچرب می‌تواند در به هم زدن آرامش نقش بسزایی داشته باشد. در حالی که مصرف زیاد میوه و سبزیجات آرام‌کننده و تسکین‌بخش است. جالب‌تر اینکه مطالعات نشان داده‌اند برخی تغییرات رژیم غذایی طی ۵۰ سال گذشته در افزایش اختلالات روانی دخالت داشته‌اند.



• وابستگی رفتار ما به رژیم

بعضی از تأثیرات رفتاری ناشی از تغذیه ممکن است نامحسوس و کم باشد، مثل بداخلاقی کسی که گرسنه است و یا شدید مثل گریه و بی‌نابی کودکان زیر ۷ سال هنگام قلنج کردن. البته بیشترین تأثیر مشخص غذا بر رفتار در مشکلات رفتاری کودکان بیش‌فعال و افرادی که حساسیت‌های شیمیایی یا پوستی مثل اگزما یا کهیر دارند، دیده می‌شود. این واکنش‌ها در بعضی موارد بیشتر است و گاه به دلیل مصرف غذاهای حساسیت‌زا اتفاق می‌افتد. به علاوه حساسیت‌های غذایی باعث خارش، مشکلات تنفسی و دردهای شکمی می‌شوند که بر رفتار فرد تأثیرگذار است.

• اثرات کمی تغییر در رژیم

عصبانیت بدون دلیل، اضطراب، بی‌دقتی، مشکلات رفتاری، تغییر دست‌خط، گیجی، افسردگی، زودرنجی، نداشتن اعتماد به نفس و کم‌شدن حافظه مواردی هستند که می‌توانند بر اثر مصرف مواد طبیعی یا شیمیایی به وجود آیند. رابطه میان تغذیه و سلامت جسمانی برای همه کاملاً مشخص است اما بسیاری از ما اطلاع چندانی از تغییرات رفتاری به دلیل مصرف غذاهای مختلف نداریم. بسیاری از مردم این واقعیت را که مواد غذایی بر رفتار آنها تأثیر دارد، باور ندارند. در حالی که موارد غذایی روی سلول‌های مغزی هم به اندازه هر سلول دیگر بدن تأثیر می‌گذارند. بسیاری از مواد به دلیل شباهت ساختاری با مواد مترشح‌ده در مغز باعث بی‌نظمی کل بدن می‌شوند. بسیاری از دانشمندان حذف یک ماده خاص و سپس وارد کردن آن را به رژیم غذایی باعث بروز بسیاری از بیماری‌ها مثل جنون، وهم و خیال، افسردگی، سردرد و سوءظن می‌دانند اما با کمی دقت می‌توان متوجه این تغییرات شد.

از احساس نشاط با خوردن یک فنجان چای در صبح گرفته تا زودرنجی و رخوتی که بر اثر گرسنگی بیش از حد با پرخوری به وجود می‌آید.

• ارمغان کشاورزی صنعتی

محققان دریافته‌اند، افزایش کشاورزی صنعتی باعث راه‌یافتن آفت‌کش‌ها به مواد غذایی شده و ترکیب چربی بدن حیوانات، تغذیه جدید آنها تغییر داده است. به علاوه رژیم غذایی موجب تغییر تعادل اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ شده است. در مقابل چربی‌های اشباع که مصرف آنها افزایش یافته و به مقدار زیاد در غذاهای آماده یافت می‌شوند، روند عملکرد مغز را کند می‌کنند.

متخصصان تغذیه در این باره می‌گویند در حال حاضر مدارکی که سلامت روان و دریافت مواد غذایی را به هم مربوط می‌کند، اندک و تحقیق و

نتیجه‌گیری قطعی در این باره دشوار است. روشی که در حال حاضر برای تولید غذا به کار می‌رود، تعادل مواد مغذی مهم مورد مصرف را به هم زده است. تعادل افراد به مصرف غذاهای حاوی قند و چربی بالا و اجتناب از مصرف مواد غذایی تازه، منجر به افزایش شیوع افسردگی و مشکلات حافظه شده است.

• غذاهای آرامش‌بخش

به طور کلی حدود ۵ تا ۱۰ درصد کل مردم دنیا، حساسیت‌های غذایی دارند. محققان انگلیسی معتقدند سرتونین، دوپامین و نوراپی‌نفرین در مغز تولید و ترشح می‌شود. حتی تریپتوفان و اسیدهای آمینه که در غذاهای پروتئین‌دار موجود هستند، باعث تحریک سرتونین که عامل آرامش و استراحت است می‌شوند و تیروزین و تئین، کافئین و... باعث تحریک دوپامین و نوراپی‌نفرین شده و به تشدید بی‌خوابی منجر می‌شوند. این مواد حساسیت در مواد غذایی طبیعی یا مصنوعی وجود دارند مثل سالیسیلات که در بسیاری غذاها موجود است و تاثیر آن ممکن است ساعت‌ها یا حتی روزها ظاهر نشود اما در نهایت باعث مشکلات مغزی و افسردگی شود. این ماده به طور طبیعی در بسیاری از میوه‌ها، سبزی‌ها، دانه‌ها، قهوه و چای، آب‌میوه‌ها و به طور مصنوعی در داروهایی مثل آسپرین وجود دارد. در بسیاری از میوه‌ها مثل سیب و گوجه‌فرنگی، بخش عمده سالیسیلات زیر پوست میوه وجود دارد. در نتیجه کسانی که به آن حساسیت دارند بهتر است پوست میوه‌های کاملاً نرسیده را ضخیم‌تر بگیرند چون مقدار طبیعی این ماده در میوه‌ها با رسیدن کاهش می‌یابد. احتمال حساسیت‌های غذایی معمولاً ارثی و در خانم‌ها دو برابر آقایان است اما در صورت بروز نشانه‌ها و عوارض آن در مردان شدیدتر است (۲۸ درصد در زنان، ۷۲ درصد در مردان) قطع کردن بسیاری از مواد استرس‌زا مثل قند، کافئین و شکلات و در ازای آنها، مصرف مواد کمکی مثل آب، سبزی‌ها، میوه و ماهی در احساس آرامش تاثیر مثبت زیادی دارند. تحقیقات نشان داده ۸۰ درصد افرادی که از این رژیم تبعیت کرده‌اند، تغییرات رفتاری محسوس‌تری داشته‌اند.

• رفتارهای ضداجتماعی

متخصصان دانشگاه آکسفورد معتقدند مواد غذایی حتی بر رفتارهای ضداجتماعی تاثیر دارند. آنها با بررسی ۳۳۱ زندانی و کنترل رژیم آنها و اضافه‌کردن ویتامین‌های مختلف و مواد معدنی طی ۹ ماه، ۳۷ درصد رفتارهای ضدقانون آنها را کاهش دادند. اگر چه عوامل اقتصادی - اجتماعی هم در افزایش جرایم بسیار حائز اهمیت است اما تحقیقات نشان می‌دهد با تغییر شیوه تغذیه در انگلستان در سال ۱۹۵۰ تا به حال، میزان جرایم ۱۰ برابر افزایش یافته که دلیل آن محتوای کیفی کمتر مواد کنونی نسبت به ۵۰ سال گذشته است.

غذاهایی که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر رفتار تاثیرگذارند، شامل چربی که باعث رخوت و سستی می‌شود، شکر که موجب افزایش فعالیت موقت شده، کافئین که به‌عنوان محرک عمل می‌کند، شیر که باعث انواع مختلف حساسیت‌ها برای افرادی که تحمل لاکتوز را ندارند می‌شود، است. منابع اصلی سالیسیلات برشمرده شده اما جالب است بدانید آمین در تولید مخمرها و شکستن پروتئین‌ها به‌وجود می‌آید و در پنیر به‌خصوص پنیر مانده، شکلات، گوشت‌های ترد یا مانده، محصولات ترش‌شده‌ای مثل سس سویا، سرکه و بسیاری میوه‌ها مثل موز، آواکاد و گوجه‌فرنگی وجود دارد. بنروات هم به‌طور طبیعی در بعضی میوه‌ها، سبزی‌ها، تردکننده‌ها، دانه‌ها، قهوه یا چای وجود دارد. گلوتامیت‌ها هم به‌طور طبیعی در بسیاری از غذاها مثل سوپ، سس، میان‌وعده‌ها و به‌خصوص غذاهای آسیایی در گوجه‌فرنگی، پنیر، قارچ، مخمرها و عصاره گوشت یافت می‌شود.

در حال حاضر متخصصان تغذیه با تحقیقات و بررسی‌های مختلف به این نتیجه رسیده‌اند که سلامت را باید در آشپزخانه جست‌وجو کرد، نه در قفسه داروخانه.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=251426>

سلامتی و رژیم غذایی

داشتن رژیم غذایی سالم یکی از مهمترین عواملی است که به سلامتی شما کمک می کند. فعالیت بدنی همراه رژیم غذایی مناسب عامل مهمی است که روی وزن شما اثر دارد. داشتن وزن سالم و مطلوب، متناسب با قد مهم است.

داشتن اضافه وزن یا چاقی خطر بیماری قلبی ، دیابت ، فشار خون بالا ، سکته ، مشکلات تنفسی ، ورم مفاصل ، بیماری کیسه صفرا، مشکلات تنفسی هنگام خواب ، آرتروز و بعضی از سرطانها را بالا می برد.

شما با در نظر گرفتن حجم بدن (BMI) می توانید بفهمید که اضافه وزن دارید یا چاق هستید . خانمها یی با BMI بین ۲۵ الی ۲۹٫۵ اضافه وزن دارند ، درحالیکه با BMI بیش از ۳۰ چاق در نظر گرفته می شوند. همه بزرگسالان (بالاتر از ۱۸ سال) که BMI بیش از ۲۵ دارند در معرض و خطر مرگ زود بهنگام و ناتوانی های ناشی از اضافه وزن و چاقی قرار دارند.

بعضی اوقات گفتن یک رژیم غذایی سالم از انجام آن آسان تر است. خوردن

غذاهایی که زیاد سالم نیستند وسوسه انگیز است چون آماده کردن آنها راحت تر است. در خانه، سر کار یا مدرسه احتمال اینکه صدها کار را با هم انجام دهید هست ، اما ممکن است گاهی خرید وسایل برای درست کردن یک غذای سالم از قلم بیفتد. اما شما باید بدانید که انجام تغییرات ساده برای بهتر کردن رژیمتان زیاد سخت نیست. کمی یادگیری و برنامه ریزی به شما کمک خواهد کرد تا روش زندگی خودتان را برای داشتن رژیم مناسب پیدا کنید.

• برنامه یک رژیم سالم

خوردن چربی کم روشی سنتی است که کمک می کند چربی به مقدار سی درصد یا پایین تر بماند (همانطوری که متخصصین قلب پیشنهاد کرده اند)

• صبحانه

میوه یا آبمیوه

صبحانه ای با غلات و شیر یا جو دوسر با شیر کم چرب یا غلاتی که با شیری که خامه آن گرفته شده یا با شیر کم چرب پخته شده استفاده کنید (از خوردن نان برشته ، شکر زیاد بپرهیزید)

غذای مورد پسند : گوجه فرنگی خرد شده ، لوبیا پخته (دو تخم مرغ در هفته)

نان یا نان تست به اندازه کف دست ، مارگارین اشباع نشده و مربا ، عسل یا عصاره مخمر.

آب، چای ، قهوه ، شیر کم چرب .

• نهار

سالاد سبزی همراه با چربی اشباع نشده یا بدون چربی . پنیر، ماهی کنسروی یا غذای لوبیا

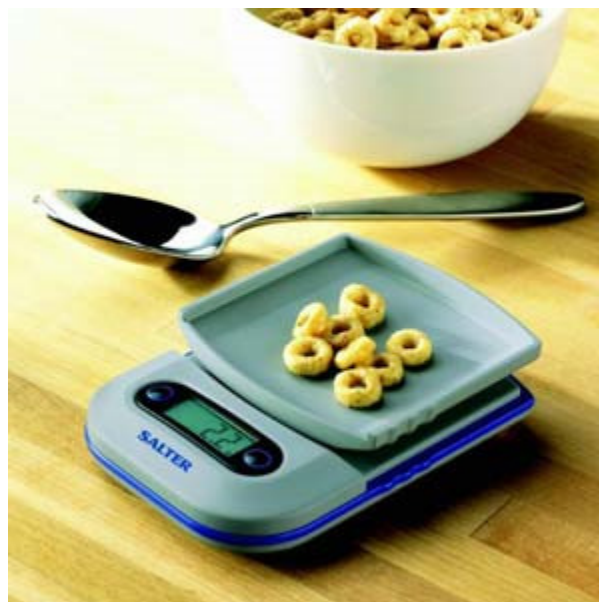
نان ، نان لواش ، نان برشته (نان سیوس دار)

میوه یا ماست کم چرب.

آب ، چای ، قهوه ، شیر کم چرب یا آبمیوه .

• شام

یک تکه کوچک گوشت که میتواند از گوشت یا مرغ یا ماهی (تمام چربی آن پاک شده باشد و بدون پوست مرغ بوده همچنین برای تهیه آن از



حداقل روغن استفاده کنید) باشد یا غذای مطبوع سبزیجات .

برنج، سیب زمینی ، پاستا .

سالاد سبزی .

میوه یا ماست کم چرب .

دسر کم چرب که از شیر کم چرب تهیه شده باشد (فرنی یا ماست)

• ورزش ورژیم

چرا اکثر ما از ورزش بیزاریم ؟ چون آن را جدی نمی گیریم ، در نتیجه فرمان را به آن نمی دهیم و برایمان جالب نیست.

ما زیاد به آن نمی پردازیم .پولی برای آن صرف نمی کنیم . پس چه اتفاقی می افتد ؟ آن را ترک می کنیم و تلویزیون نگاه می کنیم .

حقایقی وجود دارد . ورزش راحت ترین راه رسیدن به سلامتی است . ورزش عمر را طولانی می کند ، احساس نشاط و شادی به ما می دهد .اگر

ما ورزش کنیم ودرست بخوریم ، لاغر می شویم . بهترین ورزش ، ورزش منظم و مداوم است نه ورزش تک و توک وپراکنده . وقتی ورزش به بهترین

وجه کارساز است که با یک رژیم قابل قبول همراه شود و به این معنی نیست که غذای بی محتوی بخورید .

• رهنمودهای ورزش

▪ چهار روش کلی :

ورزش را بتدریج و مرحله به مرحله انجام دهید . بجای سوار ماشین شدن پیاده بروید ، از پله بالا بروید اما نه با آسانسور.

ورزش را مرتب و مداوم انجام دهید .حتی ده دقیقه ورزش در هر روز به کاهش وزن شما کمک خواهد کرد. محوطه خود را برای پیاده روی ، یا جایی

برای نرمش ، یا استخر شنا مورد بررسی قرار دهید .

▪ سعی کنید با روش زندگیتان مناسب باشد .

اگر احساس ناراحتی می کنید یا از چاقی زیاد رنج می برید ، می توانید برای چکاپ به دکتر مراجعه کنید .

• واقعیتهای ورزش

اگر زمانیکه ورزش می کنید ،رژیم کاهش وزن مناسبی را دنبال نکنید وزنتان کم نخواهد شد .

بهترین تمرین برای کاهش وزن ترکیب ورزشهای ایروبیک و ورزشهای قدرت جسمانی است .این نوع ورزش و تمرین ، کالری های اضافه بدن را می

سوزاند و با افزایش نسبت چربی و ماهیچه ها ، متابولیسم را بالا برده و سریعتر وزن کم می شود.

اگر ورزش و رژیم را همزمان رعایت می کنید از اثر رژیم ، کم خواهید کرد و فقط تا وقتی که ورزش را ادامه می دهید به کاهش وزن خود ادامه

خواهید داد .

• بهترین ورزشها برای کاهش وزن

بطور کلی ورزش ایروبیک برای کاهش وزن و سفت کردن بدن کمک می کند . بهترین ورزش برای کاهش وزن ترکیب ورزش ایروبیک همراه ورزش

های قدرتی می باشد .

ورزش ایروبیک به کاهش وزن کمک می کند .

ورزش های قلبی یا ایروبیک عموماً ماهیچه های بزرگی چون سرینی ، ماهیچه چهار سر ، نیم تنه بالا وپایین بدن را بکار می اندازد .برخی از

کارهای روزمره مثل(پیاده روی ، دویدن آهسته ، قدم زدن ، دوچرخه سواری) بطورعمده قسمت پایین بدن را بکار می گیرد درحالی که ورزش های

ایروبیک (پیاده روی قدرتی ، قایقرانی ،شنا ، کوهنوردی ،اسکی) ورزشهای سختی است که تمام بدن را بکار می گیرد .

ورزشهای شدید وسنگین قدرتی ،مقاومتی برای بیشتر کردن قدرت ماهیچه ها ، استقامت ماهیچه ها وبطور کلی تناسب بدن ،سلامتی بدن و

بهبود وضع زندگی می باشد.با توجه به قدرت درونی بدن و تناسب عضلانی بدن ، ورزشهای قدرتی با وزنه برداری (بلند کردن وزنه های سنگین)

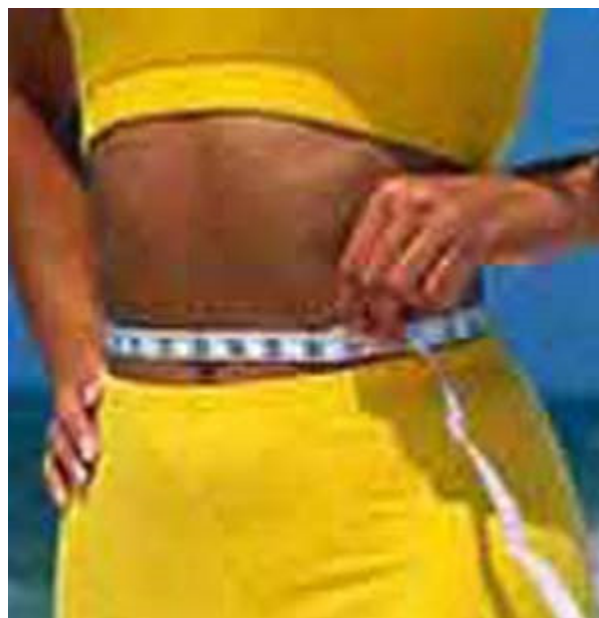
و بدنسازی (پروورش عضله وکم کردن چربی) فرق دارد .

ادامه ورزش ایروبیک برای بیش از بیست دقیقه با در نظر گرفتن ضربان قلب ،چربی اضافه را می سوزاند و وزن را کاهش می دهد .

سوزاندن چربی با خوراکی

میوه و سبزی حاوی فیبرهای حلال چربی هستند، بنابراین تا می توانید از آنها استفاده کنید. اگر کوشش میکنید که بدون تحمل رنج گرسنگی از وزن خود بکاهید، این فهرست که شامل ده مورد از بهترین مواد غذایی مناسب با رژیم است، میتواند برای شما مناسب باشد. این فهرست را در جایی مانند روی درب یخچال نصب کنید و یک کپی از آنرا هنگام خرید با خود داشته باشید.

بنا به گفته سوزان برک (Susan Burke) متخصص تغذیه ارشد در eDiets، هیچ غذایی وجود ندارد که خوردن آن موجب کاهش وزن شود. از آنجایی که غذاها به خودی خود مانند دارو عمل نمیکند، نمیتوانند گوارش شما را سریعتر کنند یا اینکه موجب شکسته شدن مولکولهای چربی شوند. اما موادی وجود دارند که گنجاندن آنها در برنامه تغذیه روزانه، موجب کم شدن کالری مصرفی و در نتیجه کاهش وزن میشود.



او اضافه می گوید:

"جایگزین کردن غذاهای کم کالری و سرشار از فیبر به جای مواد پر کالری و چرب موجب کاهش کالری دریافتی میشود. به این ترتیب بدن بهتر تغذیه میشود، غذاها طعم بهتری دارند و وزن هم کاهش پیدا میکند، این اتفاق معجزه نیست و با یک محاسبه ساده صحت آن ثابت میشود" "من چیزهایی درباره رژیم سوپ کلم، رژیم گریپ فروت و رژیمهای پروتئین شنیده ام. این رژیمها تاثیر مطلوبی ندارند. هیچ یک از تبلیغاتی را که ادعا میکنند محصولی دارند که از بین برنده، حل کننده یا دفع کننده چربی هستند را جدی نگیرید، این محصولات فقط جیب شما را سبک میکنند." بنا به نظر سوزان، بهترین راه برای تبدیل کردن بدن به یک دستگاه چربی سوز، افزایش دادن توده ماهیچه ای و کاستن از ذخیره چربی است. و تقویت عضلات باید جزئی از برنامه روزانه کاهش وزن شما باشد.

او « ۱۰ » ماده غذایی را معرفی کرد که میزان چربی آنها صفر یا در حد قابل چشم پوشی است. شما به طور حتم با چند تا از آنها آشنا هستید اما یک یادآوری ضرری ندارد:

• آب، همیشه آب

خوب، این اولین مورد فهرست، چندان "غذا" نیست اما آب یکی از بهترین مواد طبیعی برای کاهش اشتها است یکی از اجزا مهم هر رژیم خوب غذایی است. دانستن اینکه ۸۰ درصد خون و مغز از آب تشکیل شده، حیاتی بودن این ماده بر شما آشکار میشود.

تحقیقات نشان داده اند که نوشیدن آب روند سوخت و ساز را سرعت میبخشد. با توجه به اینکه تشنگی، معمولا به اشتباه به گرسنگی تعبیر میشود، سیراب نگهداشتن بدن از پرخوری جلوگیری میکند.

گریپ فروت سرشار از ویتامین C است و در کاهش مقدار انسولین معجزه میکند و موجب کاهش وزن میشود.

• چای سبز

همانطور که اکثر افراد میدانند، کافئین میتواند سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش دهد، اما این ماده اثرات جانبی سوئی هم دارد. نوشیدن یک

فنجان قهوه در روز مشکلی ایجاد نمیکند، اما اگر به نوشیدن مایعی داغ علاقه دارید، چای سبز را امتحان کنید. این نوشیدنی عالی نه تنها سرعت گوارش را بالا میبرد بلکه حاوی مواد ضد سرطان هم هست و از بروز مشکلات قلبی جلوگیری میکند.

• سالاد

این بار که به رستوران رفتید، به یاد داشته باشید که اگر ابتدا یک سالاد بزرگ، پر از سبزیجات ترد و سالم سفارش دهید، در طول صرف غذا چقدر راحت میتوانید اشتهای خود را کنترل کنید یا حتی غذای اصلی بسیار مختصری سفارش دهید.

عادت کنید که قبل از هر غذا سالاد میل کنید. به این ترتیب برای غذای اصلی جای چندانی نخواهید داشت و در ضمن بدون هیچ دردسری فیبر بیشتری مصرف کرده، کالری دریافتی بدن را کاهش میدهید و در نهایت بدون احساس گرسنگی، وزن کم میکنید.

• لبنیات

اگر قصد کاهش وزن دارید، بد نیست که ذخیره لبنیات خانه را افزایش دهید. کلسیم یکی از عناصر مهمی است که باید در رژیمهای کاهش وزن گنجانده شود و مصرف مواد لبنی حاوی کلسیم نیز بسیار مفید است. البته توجه داشته باشید که از شیر، ماست و پنیر کم چربی یا بدون چربی استفاده کنید و تا حد امکان از شیر تازه استفاده کنید نه شیرهایی که مدت دار هستند.

حتا اگر به شیر یا سایر مواد لبنی حساسیت دارید میتوانید از شیر سویا (که سرشار از کلسیم و ویتامین D است) استفاده کنید. هنگام تهیه شیر سویا توجه کنید که شکر موجود در آن کم یا صفر باشد.

• سوپ

سوپ نه تنها در وعده غذای شبانه، بلکه در هر ساعت روز میتواند یک میان وعده مناسب باشد. بنا به جدیدترین تحقیقات که در دانشگاه پنسیلوانیا صورت گرفته است، کسانی که در رژیم خود، سوپ را به عنوان خوراکی میان وعده صبح و ظهر انتخاب کرده اند، به طور متوسط ۱۰۰ کالری کمتر از دیگران مصرف کرده اند.

سوپ هم، مانند سالاد عمل میکند و با نیمه سیر کردن شما، اشتهای زیادی برای پرداختن به غذاهای دیگر باقی نمیگذارد. البته راز موفقیت در مصرف سوپ این است که از سوپهایی میل کنید که فاقد خامه و چربی باشند و با سبزیجات، آب گوجه فرنگی و آب مرغ یا گوشت بدون چربی تهیه شده باشند.

• دانه کامل

بنا به گفته سوزان، افزودن غلات کامل (با سبوس) به برنامه روزانه بسیار اهمیت دارد. استفاده از نانهای گندم یا جوی کامل، سرشار از فیبر است و به سرعت موجب سیری میشود. نانهای سفید موجب بهم خوردن تعادل قند خون میشوند در حالی که غلات کامل (چه به صورت نان، برشتهک یا پخته شده در آش و سوپ) به خاطر دیر هضم بودن، سرعت هضم غذا را کاهش داده و موجب میشوند که مدت بیشتری احساس سیری کنید. همواره از نانی استفاده کنید که از آرد کامل تهیه شده باشد، شناسایی آن ساده است، هرچه تیره تر بهتر.

• بوقلمون

پروتئین هم یکی از اجزا مهم یک رژیم غذایی صحیح است و موجب ساخته شدن بافت ماهیچه ای و سوخته شدن چربی است. گوشت بدون چربی سینه بوقلمون، غذای مورد علاقه ورزشکاران و بدن سازان است زیرا هر ۸۵ گرم آن تنها ۱۲۰ کالری دارد و حاوی ۲۶ گرم پروتئین سیر کننده، ۱ گرم چربی بوده و به هیچ وجه چربی اشباع شده ندارد.

• جو دوسر

جو دوسر پرک شده پخته شده در شیر بدون چربی، بهترین غذا برای صبحانه است. این غذا که در فهرست کربوهیدراتهای مفید قرار دارد، منبع مواد ضد کلسترول و فیبرهای حلال چربی است و شما را در طول روز سیر و پر انرژی نگه میدارد. توجه کنید که از انواع آماده آن استفاده نکنید زیرا فاقد ویتامین، مواد معدنی و فیبر کافی هستند.

• میوه و سبزیجات تازه

شما حتما منتظر دیدن این دو ماده غذایی بودید. طبیعی است که شما نمیتوانید بدون وجود این مواد یک رژیم موفق و سالم داشته باشید. فیبرهای حلال چربی و فیبرهای ساده موجود در میوه و سبزی به علاوه آب موجود در آنها، این مواد را به غذاهایی چربی سوز تبدیل کرده است. هرچه میل دارید سبزی تازه و میوه میل کنید و با کاستن از کالری دریافتی بدن، وزن خود را کاهش دهید.

• گریپ فروت

هرچند رژیم گریپ فروت مورد تایید سوزان نیست اما استفاده از این میوه پر خاصیت بسیار مفید است. گریپ فروت سرشار از ویتامین C است و در کاهش مقدار انسولین معجزه میکند و موجب کاهش وزن میشود. توجه کنید: اگر دارویی خاص مصرف میکنید یا تحت نظر پزشک هستید، قبل از مصرف گریپ فروت حتما با پزشک خود مشورت کنید

منبع: پارسى طب

<http://vista.ir/?view=article&id=329557>

vista.ir
Online Classified Service

شام چاق می‌کند؟

همه ما می‌دانیم که چاقی یکی از مشکلات تغذیه‌ای مردم دنیا حتی کشور خودمان است. در میان یافتن راه‌هایی برای کاهش این معضل، باورها و اعتقادات فراوانی در میان مردم ریشه دوانده‌اند که بسیاری از آنها نه پایه علمی دارند و نه در عمل مفید و موثراند.

اعتقاداتی مانند نخوردن یکی از مواد غذایی خاص به منظور کاهش وزن و یا بیشتر خوردن غذا در يك وعده غذایی و حذف آن در وعده‌ای دیگر. آیا شما هم بر این باورید که شام شما را چاق می‌کند ولی ناهار نه؟ به نظران این باور از کجا آمده؟ همان‌طور که گفتیم، متأسفانه برخی باورها که به ظاهر درست به نظر می‌رسند، از سوی افراد غیرمتخصص مطرح شده و دهان به دهان می‌گردند و به عنوان يك حقیقت علمی مسلم، پذیرفته می‌شوند.

واقعیت این است که بدن ما انرژی خود را طی روزهای متمادی تنظیم می‌کند و دریافت کالری در هر ساعت از شبانه روز در کامپیوتر یا ماشین حساب یا حافظه بدن ضبط می‌شود. در نهایت برآیند دریافت و هزینه کردن

انرژی در درازمدت سبب چاقی یا لاغری می‌شود و گرنه، خوردن شام به خودی خود نمی‌تواند انسان را چاق کند. چه بسا افرادی که شام را کامل‌تر از ناهار می‌خورند ولی هزینه انرژی ۲۴ ساعته آنها را به گونه‌ای است که تراز کالری در آنها منفی خواهد بود و تراز منفی به این معناست که فرد کمتر از مقدار مورد نیاز بدنش غذا بخورد و کالری دریافت کند.

در این صورت است که کاهش وزن حاصل خواهد شد اما اگر کالری دریافتی از مقدار مورد نیاز بیشتر باشد، چاق شدن حتمی است حتی اگر بیشتر مواد غذایی رژیم شما را سبزی و میوه‌ها تشکیل دهند. در حالی که اگر میزان کالری ضروری با میزان انرژی دریافت شده برابر باشد، ثبات وزنی ایجاد خواهد شد. البته این‌که انسان شام را سبک‌تر بخورد، از نظر این‌که دستگاه گوارش در هنگام خواب آسوده‌تر باشد و خواب راحت‌تری داشته باشیم، خوب است ولی این به آن معنا نیست که کالری‌های دریافتی در شام همیشه تبدیل به چربی می‌شوند، چرا که پس از شام می‌خواهیم ولی کالری ناهار تبدیل به چربی نمی‌شود چون پس از آن فعالیت می‌کنیم.

به یاد داشته باشیم که فرآیند هضم و جذب مواد غذایی از لحاظ وارد شدن غذا به دهان، تا زمانی که مواد مغذی وارد سلول‌ها می‌شوند به طور



معمول چند ساعت به درازا می‌کشد. از سوی دیگر، باید توجه داشت که به طور معمول در هنگام شام، ذخایر گلیکوژنی عضلات و کبد به دلیل فعالیت روزانه پایین آمده و مواد قندی جذب شده به خون، به طور عمده صرف اشباع کردن این ذخایر خواهند شد و نمی‌توانند به چربی تبدیل شوند. اگر فاصله شام تا خواب لااقل دو ساعت باشد، مقدار زیادی از مواد غذایی از معده خارج شده و بنابراین خواب راحتی به دنبال آن خواهید داشت.

اما بهتر است در این وعده از حجم کم غذا استفاده کنید و این‌که غذای شما از چربی کمتری تشکیل شده باشد زیرا مواد غذایی پرچرب دیرتر از معده خارج شده و اگر وعده غذایی دیر هنگام میل شود، می‌تواند اختلال در خواب شبانه ایجاد کند. نکته دیگر آن است که اندکی تحرک بعد از شام مثل پیاده‌روی می‌تواند توصیه خوبی باشد. بنابراین این ضرب‌المثل انگلیسی که می‌گوید: «بعد از ناهار اندکی خواب» را همیشه به خاطر بسپارید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=84910>



شش رژیمی که نباید گرفت

هنگامی که سخن از کاهش وزن به میان می‌آید، همه به دنبال یک رژیم غذایی معجزه‌آسا می‌گردند. اما متأسفانه هیچ برنامه کوتاه مدتی برای کاهش وزن پایدار وجود ندارد. شش رژیم غذایی که در زیر آمده است، از جمله رژیم‌هایی هستند که به هیچوجه توصیه نمی‌شوند.

(۱) رژیم‌هایی که کاهش وزن زیادی را تبلیغ می‌کنند
هنگامی که یک رژیم غذایی را شروع می‌کنید، به طور بالقوه می‌توانید در خلال دو هفته اول، وزن قابل ملاحظه‌ای را از دست بدهید (که بخش اعظم آن وزن آب است). اما اگر بیش از یک کیلو در هفته در هفته‌های بعد از آن از دست بدهید با خطر از دست دادن «جرم عضلانی» و پائین آمدن سازوکار



(متابولیسم) بدن در واکنش به آن، روبرو خواهید شد. به همین دلیل است که کارشناسان تغذیه کاهش وزن تدریجی و آهسته را توصیه می‌کنند.

(۲) رژیم‌هایی که ادعا می‌کنند با خوردن قرص و بدون نیاز به رژیم غذایی و ورزش، کاهش وزن می‌دهند

هرگاه تبلیغات یک رژیم غذایی برایتان غیرقابل باور کردن بود، آن را باور نکنید!

(۳) رژیم‌هایی که از سیستم تغذیه فعلی شما کاملاً متفاوتند

اگر یک برنامه غذایی با سبک زندگی شما ناسازگار باشد، احتمال کمی وجود دارد که بر روی آن پا برجا بمانید.

(۴) رژیم‌های کمتر از ۱۰۰۰ کالری

چنین رژیم‌هایی به سختی قابل دنبال کردن هستند و غالباً باعث بدخلقی، تندخویی، تحریک‌پذیری و سردرد در شما می‌گردند. احساس گرسنگی و بیجالی از دیگر اثرات جانبی این گونه رژیم‌هاست.

(۵) رژیم‌هایی که ادعا می‌کنند به هیچ تلاشی نیاز ندارند

یک چنین چیزی خدا هم نافرید! کاهش وزن به تمرکز و تلاش نیاز دارد و بدون آن امکان‌پذیر نیست.

(۶) رژیم‌هایی که یک گروه غذایی را حذف می‌کنند یا تنها بر روی چند غذای محدود تمرکز می‌نمایند

این رژیم‌ها برای مدتی طولانی قابل ادامه نیستند.

ترجمه: کلینیک الکترونیکی روان‌یار

منبع : کارگاه آموزشی روان‌یار

<http://vista.ir/?view=article&id=95894>

vista.ir
Online Classified Service

شش کلید برای کاهش وزن

(۱) فعالیت جسمی مداوم داشته باشید: مردان و زنانی که با موفقیت

توانسته‌اند وزن خود را کاهش دهند، گفته

اند که هیچ گاه فعالیت جسمی و ورزشی را ترک نکرده‌اند. این فعالیت

های جسمی انواع مختلفی از پیاده

روی و دوچرخه سواری، تیزه‌پیمایی و فعالیت‌های هوازی را شامل می

شوند.

(۲) از خوردن وعده‌های غذایی پر کالری و پر چربی بپرهیزید: افرادی که با

موفقیت توانسته‌اند خود را از چاقی

برهانند، به طور متوسط در شبانه روز ۱۲۸۱ کالری مصرف کرده‌اند که فقط

۲۴ درصد این وعده‌های غذایی،

چربی بوده است. این افراد در هفته به طور متوسط ۲/۵ وعده غذایی

مصرف و به طور متوسط کمتر از یکبار در

هفته از غذاهای رستورانی که معمولاً پر از روغن و چربی هستند استفاده



می‌کرده‌اند.

(۳) صبحانه از دست ندهید، بیش از سه چهارم افرادی که توانسته‌اند وزن خود را به مقدار قابل توجه کاهش دهند،

گفته‌اند که هر روز صبحانه میل می‌کردند و فقط چهار درصد بوده‌اند که هیچ گاه صبحانه نخورده‌اند. یک صبحانه

مناسب در دوره رژیم لاغری، میوه یا تغذیه‌های غله‌ای است. به گفته محققان خوردن صبحانه ساز و کار بدن را

افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که بدن در طول روز کالری بیشتری مصرف کند.

همچنین باعث می‌شود که فرد چاق در طول روز از خوردن غذای اضافی خودداری کند.

(۴) هر روز خود را وزن کنید: چهار درصد افرادی که توانسته‌اند با موفقیت اضافه وزن خود را کاهش دهند هر روز

خود را وزن می‌کرده‌اند.

همچنین ۳۱ درصد نیز یکبار در هفته وزن خود را می سنجیدند. به گفته محققان کنترل دایمی باعث افزایش انگیزه و امید شما به ادامه مبارزه خود با وزن اضافی بدنتان است.

(۵) الگوی تغذیه خود را تغییر ندهید: اکثر افراد موفق در امر کاهش وزن ، تا پایان دوره رژیم لاغری فقط از یک شیوه الگوی تغذیه استفاده می کنند و هیچ گاه آن را تغییر نمی دهند . محققان دریافته اند افرادی که به الگوی تغذیه و رژیم خود پایبندترند ، اراده محکمتری نیز در کاهش وزن دارند.

(۶) جلوی لغزش ها را بگیرید: هنگامی که در رژیم لاغری به سر می برید ، به هر حال مواقعی پیش می آید که بر خلاف رژیم و الگوی تغذیه ای خود اقدام به خوردن غذاهای پر کالری و پر چربی می کنید. تا آنجا که می توانید جلوی این گونه مواقع را بگیرید ، چرا که بر اساس بررسی های محققان فقط ده درصد این گونه افراد توانسته اند با موفقیت وزن خود را کاهش دهند.

<http://p30.web.wordpress.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=107286>



شغل هایی که چاق می کنند

● نقش مشاغل کم تحرک و پشت میزی در بروز اضافه وزن
نان خامه ای، بستنی شکلاتی، غذاهای چرب، پیتزا، همبرگر و انواع فست فود، فقط اینها نیستند که باعث چاقی تان می شوند شغل و نوع کاری که بیشتر ساعات روز سرگرم انجام آن هستید هم می تواند چاقان کند. محققان استرالیایی هشدار داده اند که شغل های نشسته و بی تحرک که روز به روز تعدادشان اضافه می شود، عامل مهمی در ایجاد چاقی و اضافه وزن است و سلامت کارکنان را به طور جدی تهدید می کند.



کارمندی را تصور کنید که به تازگی ارتقای شغلی پیدا کرده و به سمت پرطرفدار ریاست یا مدیریت بخشی که در آن مشغول به کار بوده منسوب شده است. با خوشحالی وصف ناشدنی پشت میز جدیدش نشسته، آبدارچی هر یک ساعت برایش چای می آورد و همکاران برای عرض تبریک با جعبه های شیرینی و شکلات به اتاقش می آیند. بعد از ظهر هم قرار است در جلسه ای که در میز مجاور، فقط چند قدم آنطرف تر، برگزار شود، ریاست جلسه را به عهده داشته باشد. این کارمند خوشحال شغل جدیدش را دیوانه وار دوست دارد و حتی تصورش را هم نمی کند که این شغل ممکن است به سلامت اش آسیب برساند.

▪ تحقیقات جدید

محققان استرالیایی با بررسی ارتباط کارهای نشسته، بی تحرکی و چاقی، دریافتند مردانی که بیش از شش ساعت در روز کار نشسته انجام می دهند، دو برابر بیشتر از گروهی که کمتر از ۴۵ دقیقه در روز پشت میز می نشینند، در معرض چاقی و اضافه وزن هستند. البته درباره خانم ها

اوضاع کمی بهتر بود و بررسی‌ها نشان داد که خانم‌های شاغل به طور متوسط روزی ۲۰ دقیقه بیشتر از مردان راه می‌روند. در پایان، محققان استرالیایی هشدار دادند که انجام کارهای بی‌تحرک و نشسته باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود و مشکلات بهداشتی ناشی از آن سلامت شاغلان را به طور جدی تهدید می‌کند.

چاقی و بی‌تحرکی

بررسی‌ها نشان داده است بی‌تحرکی و انجام کارهای نشسته یکی از علت‌های عمده بروز چاقی و اضافه وزن در ۲۰ سال اخیر است. نتایج مطالعاتی که در سال ۲۰۰۱ توسط پژوهشگران دانشگاه شیکاگو انجام شد صحت این موضوع را تایید می‌کند. در این تحقیق مشخص شد افرادی که در کارهای نشسته و بی‌تحرک مشغول به کارند، به طور متوسط نمایه توده بدنی یا بی.ام.ای آنها ۳/۳ واحد بیشتر از افرادی است که شغل‌های پرتحرک دارند.

▪ چند قدم در روز؟

شما چند قدم در روز راه می‌روید؟ اگر تا به حال به این موضوع فکر نکرده‌اید، بد نیست به نتایج بررسی‌های انجمن ورزش آمریکا نگاهی بیندازید. پژوهشگران انجمن ورزش آمریکا ۹۸ نفر از کارکنان ۱۰ فعالیت شغلی مختلف را مورد بررسی قرار دادند. در این بررسی از افراد خواسته شد تا دستگاه پدومتر را سه روز کاری متوالی همراه خود داشته باشند. در پایان مشخص شد که منشی‌ها به طور متوسط با ۴۳۲۷ قدم در روزی، یعنی خیلی کمتر از حد پیشنهادی برای حفظ سلامت که ۱۰ هزار قدم در روز است، کم‌تحرک‌ترین شغل را دارند. پس از آن معلم‌ها با ۴۷۲۶، مشاوران حقوقی با ۵۰۶۲ و افسران پلیس با ۵۳۳۶ قدم در روز جزو گروه‌های کم‌تحرک قرار گرفتند.

▪ شغل‌های پرجنب و جوش

حتما می‌خواهید بدانید که کدام شغل‌ها پرتحرک بودند. پستی‌ها و نامه‌رسان‌ها با ۱۸۹۰۴ قدم در روز فعال‌ترین شاغلان شناخته شدند و بعد از آن سرایدارها با ۱۲۹۹۱، پیشخدمت رستوران با ۱۰۰۸۷، کارگران کارخانه‌های تولیدی با ۹۸۹۲، کارگران ساختمانی با ۹۶۴۶ و پرستاران با ۸۶۴۸ قدم در روز جزو کارکنان پرجنب و جوش با فعالیت بدنی بالا قرار گرفتند.

اگر شما کارنشسته و بی‌تحرکی دارید، بهتر است از هر فرصتی برای فعالیت و تحرک بیشتر استفاده کنید. در ساعات بیکاری ورزش کنید. سعی کنید حداقل ۱۰ هزار قدم در روز راه بروید. برای این کار لازم نیست حتما به کلاس ورزش بروید یا در مسابقه دوی ماراثن شرکت کنید. با انجام کارهای عادی روزمره، پیاده روی، رفت و آمد و انجام کارهای خانه به راحتی می‌توانید روزی ۰۰۰۲ قدم بیشتر راه بروید.

▪ فعالیت در طول روز

شب تصمیم می‌گیرید صبح بیست دقیقه زودتر بیدار شوید و کمی ورزش کنید اما صبح روز بعد زنگ ساعت را خاموش می‌کنید و سعی می‌کنید تصمیم دیشب را فراموش کنید. واقعا دلتان می‌خواهد تا آخرین لحظه ممکن بخواهید، آنقدر خسته و خواب‌آلود هستید که حتی پنج دقیقه خواب بیشتر هم برایتان کلی ارزش دارد. با خودتان می‌گویید اشکالی ندارد، عصر که برگشتم، ورزش می‌کنم. عصر هم که از سر کار برمی‌گردید، آنقدر خسته و بی‌حوصله‌اید که دلتان می‌خواهد جلوی تلویزیون دراز بکشید و هنگام تماشای برنامه مورد علاقه‌تان جای بنوشید. فکر نکنید فقط شما این احساس را دارید، برای خیلی از افراد شاغل، پیدا کردن وقت مشخصی برای ورزش کار آسانی نیست. به همین دلیل کارشناسان تناسب‌اندام معتقدند که تنها راه حل این موضوع این است که در تمام طول روز فعالیت داشته باشید. لازم نیست روزی دو ساعت پیاده‌روی کنید، فقط کافی است حواستان باشد و از هر فرصتی که در طول روز پیش می‌آید، به نفع سلامت‌تان استفاده کنید.

- جلسات و گفتگوهای غیررسمی را در حال قدم زدن و در محوطه باز انجام دهید.

- گاهی به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها بالا بروید.

- به جای فرستادن ایمیل و نوشتن نامه به همکاران که در اتاق کناری‌تان کار می‌کند، موضوع را حضوری با او در میان بگذارید.

- حتی ایستادن یا راه رفتن هنگام حرف زدن با تلفن هم می‌تواند مفید باشد.

- برای برداشتن و گذاشتن اشیاء، به جای حرکت با صندلی چرخدار، از روی صندلی بلند شوید، شیء را بردارید و دوباره روی صندلی بنشینید.

- سعی کنید با ماشین شخصی به محل کار نروید. مسیرتان را طوری تنظیم کنید که حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید.

- اگر از آن دسته کارمندهای پشت میز نشین هستید که روزی ۱۰ تا ۱۵ ساعت می‌خورند اگر چای‌تان را به جای قند، شکلات و آبنبات با چند دانه کشمش نوش‌جان کنید، از ورود هفته‌ای ۰۰۵ کالری اضافه به بدنتان جلوگیری می‌کنید.

- بعد از چند ساعت نشستن، از روی صندلی بلند شوید، کمی نرمش کنید، چند نفس عمیق بکشید، کمی قدم بزنید و دوباره به محل کارتان برگردید.

- برای انجام ماموریت‌های اداری داخل شهر داوطلب شوید.

- اگر در محل کارتان سالن ورزش و امکانات ورزشی دارید حتماً از آن استفاده کنید و همکارانتان را هم به این کار تشویق کنید.

فرزانه فولادبند

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=87368>

vista.ir
Online Classified Service

شما باید بخواهید تا بدن تان تغییر کند

زمانی که تلویزیون را روشن می کنید و یا اینکه به اینترنت سری می زنید، تعداد زیادی از مردم را می بینید که در رابطه با خیلی از مسائل شکایت دارند.

از اوضاع اقتصادی و اجتماعی گرفته تا مشکلات جوانان و بچه هایی که در معرض خطرند و باید خوب آموزش ببینند.

در نظر اول خیلی از این ها حقیقی و صحیح به نظر می آیند، اما من فکر می کنم ما بیشتر روی ضعف ها و مشکلات تمرکز می کنیم و فقط یک جا می نشینیم و مدام می گوئیم فلان چیز غلط است و بهمان چیز اشتباه است، ولی هیچ کاری نمی کنیم.

این درست نیست که ما توانایی های خود را نادیده بگیریم و منتظر باشیم



که دائما بقیه برای ما کاری کنند. به جای این که روی ضعف ها انگشت بگذاریم ، بهتر است دست به کار شویم و فعالیت کنیم.

آیا به نظر شما ما همه ی کارهایی را که می توانیم برای بهتر شدن اوضاع زندگی مان بکنیم، انجام می دهیم؟ من هم می دانم که همه چیز دست ما نیست و همه چیز را نمی شود تغییر داد، اما چیزهای کوچکی وجود دارند که همه ی ما می توانیم آن ها را انجام دهیم تا بهتر زندگی کنیم.

این درست نیست که ما توانایی های خود را نادیده بگیریم و منتظر باشیم که دائما بقیه برای ما کاری کنند. به جای این که روی ضعف ها انگشت بگذاریم ، بهتر است دست به کار شویم و فعالیت کنیم.

من به نوبه ی خود درباره ی موضوع کوچکی که به سلامتی بدن ربط دارد، مطالبی را برای تان بیان می کنم:

یکی از موضوعاتی که افراد اطراف ما معمولاً از آن شکایت دارند، مشکل اضافه وزن است. اگر شما هم از این دسته افراد هستید و می خواهید وزن تان را کم کنید، کافیت زمان بیشتری را به ورزش اختصاص دهید و سالم تر غذا بخورید.

• راستی چه چیزی مانع شما می شود؟

بیاپید با هم موارد زیر را رعایت کنیم:

کافی است این موارد را یادداشت کنید و برای آن زمان خاصی را در نظر بگیرید:

(۱) هر آنچه را که می خورید یادداشت کنید.

مدت ۱۰ روز هر ماده غذایی را که می خورید، در کاغذی بنویسید تا ببیند به راستی چه چیزهایی را وارد بدن تان کرده اید؟!!!

(۲) زمانی را به فعالیت بدنی اختصاص دهید.

زمان خاصی را برای پیاده روی و یا رفتن به یک کلاس ورزشی در نظر بگیرید و آن را در تقویم تان یادداشت کنید و به انجام آن، مانند هر برنامه و قرار ملاقاتی که برایتان مهم است، متعهد و ملزم باشید.

(۳) اهداف تان را تعیین کنید.

برای خودتان اهداف و مقاصدی را از این کار در نظر بگیرید و آن را در جایی یادداشت نمایید.

دقت داشته باشید که این اهداف واقع بینانه، مشخص و واضح باشند.

(۴) شکایت نکنید.

از چیزهایی که خوشتان نمی آید و دوست شان ندارید، ناله و شکایت نکنید و بر روی آن ها متمرکز نشوید، بلکه انرژی خودتان را معطوف چیزهایی کنید که خواسته شماست و آرزو دارید به آن ها برسید.

(۵) خودتان را باور کنید.

چرا نمی توانید موقعیت هایی را که در اطراف تان است تغییر دهید؟ موفقیت فقط برای دیگران نیست، حق شما نیز هست، البته به شرط این که خودتان بخواهید. پس همه ی تلاش و کوشش تان را به کار برید و تا آخر کار، اعتقاد و باورتان را حفظ نمایید.

تغییرات در اطراف همه ی ما وجود دارد، بنابراین چرا ما این تغییرات را نپذیریم و اجازه ندهیم که فواید آن ها وارد زندگی ما شود؟ وقتی می توانیم باید از خودمان و سلامتی مان مراقبت کنیم.

ما باید از کارهای کوچک شروع کنیم تا بتوانیم کارهای بزرگ تری را نیز انجام دهیم.

یکی از این تغییرات، کاهش وزن و بهبود سبک زندگی است که موجب ایجاد سلامتی می شود.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرنده

<http://vista.ir/?view=article&id=123880>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شوخی شوخی سالی ۲ کیلو لاغر شوید!

پس از گذراندن یک هفته پر از کار و مشغله و استرس و روزمرگی، تعطیلات آخر هفته می تواند به منزله فرصت طلایی برای استراحت و بازیابی انرژی از دست رفته باشد. بسیاری از خانواده ها سعی می کنند در این روزها با خنده و شادی لحظات خوشی را برای خود رقم بزنند و از نظر روحی خود را شارژ کنند اما بعضی ها گرفتاری ها و مشکلات خود را آنقدر بزرگ می دانند که ترجیح می دهند حتی آخر هفته ها هم به مسائلی که در هفته گذشته



از سر گذرانده اند یا درگیری هایی که ممکن است هفته آینده برایشان به وجود آید فکر و خلق خود را تنگ کنند. این افراد تصور می کنند که با وجود این مشکلات خندیدن کاری بی فایده است و از جمله انتظارات بی جایی محسوب می شود که سایر اعضای خانواده از آن دارند!

اما خنده، برخلاف تصور این افراد، کاری بیهوده نیست و اثرات مثبت فراوانی بر روح و جسم انسان ها دارد.



جالب است بدانید که خنده می تواند موجب لاغر شدن نیز بشود. در یک پروژه تحقیقاتی ۴۵ گروه از افرادی که با یکدیگر دوست بودند انتخاب شدند

(زیرا هنگامی که در کنار افرادی که دوستشان داریم هستیم، راحت تر می خندیم) / سپس برای هر گروه یک فیلم کمدی پخش شد. محققان با استفاده از دستگاه هایی که به بدن افراد متصل بود دریافتند که خنده سرعت ضربان قلب را حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد افزایش می دهد و فرد در حال خندیدن در هر دقیقه ۱/۳ کالری مصرف می کند. بنابراین اگر روزی ۱۵ دقیقه بخندید می توانید امیدوار باشید که بعد از یک سال حدود ۲ کیلو لاغرتر شوید. این نکته مهم تر از آن است که بتوان با خنده و شوخی از آن گذشت!

[نجمه افضلی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=117944>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شیوه های ساده برای غلبه بر اشتها

خیلی وقت ها افراد از اینکه نمی توانند اشتهای خود را مهار کنند، کلافه می شوند.

اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید از دستورهای زیر پیروی کنید تا کنترل اشتهای خود را به دست آورید:

• تنوع غذایی را محدود کنید:

تحقیقات نشان می دهد که تنوع غذایی، اشتها را افزایش می دهد.

• خوب بخوابید:

همیشه به یاد داشته باشید که بی خوابی، کم خوابی یا خواب زیاد اختلالات هورمونی ایجاد می کند و همین امر می تواند به بی اشتهایی یا پر اشتهایی عصبی منجر شود.

• فیبر و پروتئین بخورید:

در مقایسه با کربوهیدرات و چربی، فیبر و پروتئین برای مدت بیشتری معده



را پر نگه می‌دارند. فیبر موجود در سبزیجات و میوه‌ها، آب را جذب می‌کند و به این ترتیب حجم آن در معده افزایش می‌یابد.

- غذا جلوی چشمتان نباشد:

همیشه مشاهده رنگ و استشمام بوی غذاهای خوشمزه، اشتها برانگیز

است. پس اگر می‌خواهید اشتهایتان تحریک نشود، غذاها را از جلوی چشمتان بردارید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=107032>

 **vista.ir**
Online Classified Service



صبحانه را کامل بخورید تا لاغر شوید!

سال‌هاست که دانشمندان بر اهمیت ویژه صبحانه تأکید می‌کنند، اما مطالعات جدید در مسأله کنترل وزن و انرژی شما را متقاعد می‌کند که از خواب بیدار شوید و علاوه بر بوییدن قهوه، صبحانه کاملی تهیه و میل کنید. پر کردن شکم در اول صبح نتایج شگفت‌انگیزی دارد از جمله: با خوردن صبحانه کامل برای فعالیت روزانه - اعم از کار هر روزه و انجام شغل خود - انرژی کسب می‌کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که صبحانه می‌خورند از نظر فکری



آمادگی بیشتری دارند و همچنین قادر به کار بیشتر، سخت‌تر و طولانی‌تر هستند.

خوردن صبحانه باعث می‌شود که در بقیه روز غذای کمتری بخورید.

براساس مطالعات دانشگاه ال پاسو، کسانی که در موقع صبحانه کالری بیشتری دریافت می‌کنند، در بقیه روز کالری کمتری مصرف می‌کنند. محققان همچنین فهمیدند که همان میزان کالری دریافت شده در طول روز اگر در صبح دریافت شود، افراد را سرحال‌تر و راضی‌تر نگه می‌دارد و افرادی که صبحانه نمی‌خورند ۴،۵ برابر افراد دیگر چاق هستند.

برای خوردن یک صبحانه خوب و کامل به نکات زیر توجه کنید:

در خانه صبحانه بخورید. صبحانه رستوران‌ها معمولاً چرب‌تر بوده و فیبر کمتری دارد و همچنین از تکه‌های بزرگ‌تری تشکیل می‌شود.

از خوردن کیک و نان شیرینی خودداری کنید. مثل هر غذای دیگری، صبحانه باید شامل پروتئین (۱۵-۲۰ درصد)، کربوهیدرات (۴۰-۵۵ درصد)، چربی (۲۵-۳۰ درصد)، غلات سبوس‌دار، گوشت با استخوان، لبنیات کم‌چربی، میوه‌ها، سبزیجات و تخم مرغ باشد که باید در انواع خوشمزه غذا مثل املت سبزیجات با پنیر کم‌چربی و آب میوه، نان تست تهیه شده از آرد سبوس‌دار همراه با ماست میوه‌ای و آب میوه شیر بدون چربی و آب میوه مورد استفاده قرار گیرد.

اگر دوست دارید در خوردن غذاهای مخصوص ناهار یا شام به هنگام صبحانه تردید نکنید، فقط مطمئن باشید که این غذاها سالم هستند یعنی شامل پروتئین، سبزی، میوه، حبوبات و کمی شکر باشند.

از خوردن صبحانه‌های بسته‌بندی شده و آماده اجتناب کنید. اغلب این بسته‌ها دارای فیبر کم‌تر و شیرینی بسیار هستند. اگر از نظر زمانی در

مضيقه هستيد، بهتر است مقداری ميوه و شير بخوريد يا اين كه مقداری ماست و ميوه همراه خود برداريد تا در طول مسير و يا به هنگام رسيدن به مقصد بخوريد.

منبع : سايت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=90276>



طرق پيشگيري از چاقی

پيشگيري از چاقی و عوارض ناشی از آن نظير پيشگيري اغلب بيماریها به مراتب آسانتر از درمان بيماری است در مورد پيشگيري دو اصل کلی را بايد در نظر داشت:

الف - مصرف مواد غذائی در حد متعادل و متناسب با نيازمنديهای شخصی.

ب - انجام فعاليت و کار فزيکی بهطور منظم و روزانه

استعمال داروهای لاغرکننده، حمامهای بخار و حتی داروهای قطعکننده اشتها دارای اثرات موقتي میباشند، رژيمهای سخت چند روزه که اخيراً در بعضی از بيمارستانهای اروپا بهکار میروند و بهکار بردن ترشحات غده تيروئيد گرچه ممکن است در مدت زمان کوتاهی چند كيلو از وزن بکاهد ولی از نظر بهداشت شخصی و طول عمر چندان کار صحيح نيست و گاهی ممکن است تعادل بدن را بههم بزند و اختلالات ديگری را موجب گردد. روزه گرفتن در ماه رمضان برای افراد چاق به شرطی در کم کردن وزن مفيد است که اولاً غذای افطار آنها خیلی زياد نبوده و از فعاليت روزانه خود نگاهند. بهطور کلی روزه از نظر تغذيهای برای کسانی که کمبود غذائی ندارند مفيد است، در کسانی که به نوعی از سوءتغذيه مبتلاء هستند مضر میباشد.

بدیهی است شارع مقدس اسلام نیز گرفتن روزه را برای کسانی که مبتلاء به بيماری باشند حرام نموده است. کما اينکه در مورد زنان باردار و شيرده نیز که احتياج به غذای بيشتر از معمول دارند نیز روزه را مجاز ندانستهاند.

با توجه به نکات فوق به اين نتيجه میرسيم که اولاً با تنظيم رژيم مناسب و برنامه فعاليت جسمی به آسانی می توان از چاق شدن جلوگيري کرد. ثانياً بيمارانی که در حال حاضر چاق هستند. با داشتن رژيم و اصول فوقالذکر و صبر و پشتکار و اراده خیلی قوی نتيجه خواهند گرفت. چون مسئله چاقی مسئله روز و هفته و ماه نيست بلکه مسئله چاقی مشکل سالها و همه عمر است. بنابراین اگر از نظر تغذيه بهبود و کنترل وزن بهصورت بطئی صورت میگردد مع هذا ارزش بسياری زيادی خواهد داشت.

<http://vista.ir/?view=article&id=10841>



عادات غذائی در درمان و رژيم بيماریها

در برقراری رژیم غذایی باید به عادات شخصی افراد توجه داشت مردم عادی در همه جای دنیا بعضی از غذاها را در بیماری‌های به‌خصوص مصرف نمی‌کنند و معتقد هستند که بیماری آنها را شدت می‌دهد اگرچه در اغلب موارد برای اینگونه اعتقادات دلایل علمی خاصی وجود ندارد.

در اغلب کشورهای جهان رشته‌ای به نام رشته رژیم غذایی به‌وجود آمده است و متخصصینی تربیت می‌کنند که آنها را کارشناس رژیم‌ساز می‌نامند. این افراد به‌خصوص در بیمارستان‌ها وظیفه دارند که بر بالین بیماران حاضر شده و پس از سؤالات زیاد از طرز غذا خوردن و عادات غذایی بیمار آشنائی کامل پیدا کنند بعداً با توجه به دستورات غذایی طبیب معالج و عادات بیمار غذاهائی را برای بیمار به آشپزخانه سفارش می‌دهند که حتی‌المقدور به



عادات او نزدیک باشند و در عین حال از نظر بیماری او هم مشکلی به‌وجود نیاورد و همزمان آموزش‌های لازم را برای بیماری کنونی و نیز پیشگیری از مشکلات تغذیه‌ای به آنها می‌دهند.

مثلاً به بیماری که به‌علت کمبود ویتامین B₁ یا بری‌بری در بیمارستان‌ها بستری شده آموخته می‌شود که در آینده بیشتر غذاهائی را مصرف کند که داری میزان قابل ملاحظه‌ای ویتامین B₁ هستند و به بیماران روستائی باید آموخت که به‌جای اینکه سبزیجات و میوه و تخم‌مرغ خود را در بازار بفروشند و به مطب طبیب بروند تا طبیب برای آنها چند آمپول ویتامین C یا B و غیره تجویز کند آن سبزیجات و تخم‌مرغ را در خانواده خود مصرف کنند و نگذارند بدنشان دچار کمبود ویتامین شود.

تهیه غذا در بیمارستان‌های بزرگ به‌علت اختلاف سلیقه و عادات مختلفی که بیماران دارند خالی از اشکال نیست. حتی انتخاب ظروف غذا در بیمارستان نیز در این امر دخالت دارد. در یک بیمارستان بیماران از خوردن چای خودداری می‌کردند در صورتی‌که نوع چای و شکر خوب بود و هیچگونه عیبی در تهیه آن وجود نداشت در این مورد بررسی به‌عمل آمد و ثابت شد که علت اینکه بیماران در خوردن چای (به‌علت اینکه می‌گویند دوست نداریم) خودداری می‌کردند این بود که در فنجان‌های لعابی توزیع می‌شد و شکر آن نیز قبلاً در فنجان ریخته می‌شود. ولی موقعی که به‌جای فنجان‌های لعابی فنجان‌های بلوری تهیه شد. و به‌جای شکر نیز قند توزیع گردید همه بیماران با میل زیاد به نوشیدن چای مبادرت نمودند. موضوع این است که بیماری که چهل سال عادت کرده رنگ چای را از پشت لیوان یا استکان ببیند و آن را با قند یا به هر صورت دیگر بنوشند چای را در لیوان لعابی و یا شکر دوست ندارد. نظیر مثال فوق در مورد عادات غذایی بیماران زیاد است.

بعضی از افراد اظهار می‌دارند که فلان غذا به آنها نمی‌سازد گرچه بسیاری از این حالات هنوز از نظر علمی دلیل واضحی ندارد ولی در بسیاری از موارد هم موضوع حساسیت یا آلرژی نسبت به بعضی از غذاها مطرح می‌گردد.

عوارض ناشی از حساسیت‌ها به‌صورت سردرد، اسهال و یبوست، کهیر، خارش و حتی اگزما و ناراحتی‌های مخاطی و چشمی یا زکامی ظاهر می‌شود. در اطفال شیرخوار حساسیت اکثراً به‌صورت اسهال یا ناراحتی‌های پوستی که به‌خصوص در پاها عارض می‌شود نمایان می‌گردد.

• در زیر به غذاهائی که بیشتر ایجاد حساسیت می‌کنند اشاره می‌شود.

(۱) شیر: شیر گاهی در بسیاری از اطفال و بالغین ایجاد حساسیت می‌کند مخصوصاً این مشکل اغلب در افرادی که شیر گاو می‌خورند دیده می‌شود و در آنها عوارضی نظیر اسهال، کهیر، خشکی و زخم پوست به‌صورت اگزما دیده می‌شود. حتی گاهی اوقات حملاتی به بیمار دست می‌دهد.

(۲) گندم: بعضی از افراد به خصوص اطفال به پروتئین گندم یا گلوتن حساس می‌باشند و با خوردن آنها اسهال می‌گیرند. حتی عده‌ای عقیده دارند که بیماری معروف اطفال یعنی سلیاک (یک نوع اسهال مزمن) نیز در نتیجه این نوع حساسیت است.

(۳) تخم‌مرغ: یکی از غذاهائی است که اغلب اشخاص نسبت به آن حساس می‌باشند معمولاً حساسیت افراد نسبت به سفیده تخم‌مرغ می‌باشد تا زرده آن علاوه بر این بسیاری از غذاها را می‌توان جزء گروه مواد غذایی که ممکن است ایجاد حساسیت نمایند دانست که مهمترین آنها عبارت است از:

▪ انواع ماهی‌ها و بعضی از گوشت‌ها نظیر گوشت گاو

▪ انواع میوه‌ها از قبیل موز، توت‌فرنگی و گوجه‌فرنگی

▪ در بین سبزیجات، کرفس، قارچ‌ها، بادمجان و سیب‌زمینی و باقلا

حساسیت به باقلا ایجاد یک نوع کم‌خونی حاد و شدیدی مخصوصاً در اطفال می‌نماید که به نام بیماری فاویسم معروف است. این بیماری در فصل برداشت محصول باقلا در منطقه گیلان و مازندران هر سال در بین اطفال دیده می‌شود. بیماری در اثر مصرف باقلای خام ایجاد می‌شود اگرچه در مورد حساسیت به غذاها باید افراد را از خوردن غذاهائی که به آنها حساس هستند منع کرد و احتیاجات غذائی آنها را از غذاهای دیگری تأمین نمود ولی در مورد باقلا اینکار در مصلحت ساکنین منطقه گیلان و مازندران خصوصاً طبقات کم درآمد این مناطق نیست زیرا در این مناطق باقلا به‌عنوان یک غذای مکمل خوبی همراه برنج و نان مصرف می‌شود. این محصول در نواحی شمالی ایران خوب به‌عمل می‌آید. از نظر تغذیه‌ای غنی است و از نظر مردم لذیذ است و آن را دوست دارند و قیمت آن نسبت به غذاهای مشابه مخصوصاً غذاهای حیوانی خیلی ارزانتر می‌باشد. تنها در این مورد باید توصیه کرد که حتی‌المقدور از خوردن باقلای خام بپرهیزند و اطفالی که یک مرتبه فاویسم گرفته‌اند هر سال در فصل برداشت باقلا تحت پرهیز و مراقبت باشند.

(۴) شکلات و بعضی از ادویه‌جات

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=11431>

vista.ir
Online Classified Service

عادت های غذایی نادرست، یکی از مهم ترین علل چاقی

این روزها با افزایش شیوع چاقی، کمتر کسی پیدا می‌شود که حداقل یک‌بار از رژیم‌های لاغری استفاده نکرده باشد. اغلب در پی این رژیم گرفتن‌ها ممکن است یبوست، اختلال قاعدگی، ریزش مو، افتادگی شکم و چین‌وچروک پوست صورت ایجاد شود که درباره هر کدام جداگانه توضیحاتی خواهیم داد.

یکی از متخصصان گوارش اعلام کرده است چاقی، کاهش وزن سریع و استفاده از روش‌های لاغری سخت احتمال بروز سنگ صفرا را افزایش می‌دهند. دکتر نصرت بشیری، فوق‌تخصص بیماری‌های گوارشی و کبد،



ضمن بیان مطلب فوق گفته است: <افزایش کلسترول صفرا یا کاهش غلظت اسیدهای صفراوی در ایجاد سنگ صفرا موثرند.> دکتر بشیری تحرک کم را از عوامل ایجاد سنگ برمی‌شمارد و توصیه می‌کند: <لازم است افراد هر روز فعالیت‌های ورزشی یا پیاده‌روی داشته باشند و تا آنجا که امکان دارد، سبزیجات تازه مصرف کنند که هر یک از این موارد راه‌هایی برای داشتن یک رژیم لاغری اصولی است.>

• امان از رژیم‌های غیراصولی

معمولاً ریزش مو یک ماه پس از شروع برنامه رژیم لاغری اتفاق می‌افتد که علت آن کاهش ویتامین‌های بدن است. این علامت برگشت‌پذیر است اما برای اینکه فرد کمتر دچار این مشکل شود بهتر است با شروع رژیم غذایی، روزانه یک عدد کپسول مولتی‌ویتامین مصرف کند. یکی دیگر از

مهم‌ترین مشکلات کاهش وزن، یبوست است.

ذکر این نکته ضروری است که یبوست مزمن باعث کند شدن کاهش وزن می‌شود. از جمله علل آن می‌توان به عدم تحرک کافی، کاهش حجم مواد غذایی دریافت شده، مصرف کم مواد فیبردار و سبزیجات، مصرف کم آب، فشارهای عصبی و کمبود ویتامین <ب> و کلسیم اشاره کرد. برای برطرف شدن یبوست، انجام ورزش‌های مناسب و داشتن تحرک کافی، مصرف غذاهای فیبردار و حجیم و کم‌کالری، داشتن برنامه منظم روزانه برای پیاده‌روی، مصرف میوه‌های ملین نظیر انجیر، آلوچه و زردآلو، نوشیدن دو لیوان آب هنگام صبح‌ها، پرهیز از هرگونه فشار عصبی، مصرف ویتامین‌های گروه ب و مصرف روغن زیتون از بهترین اقداماتی هستند که می‌توان نام برد.

از دیگر اثرات رژیم‌های غذایی غلط می‌توان به اختلال در قاعدگی اشاره کرد. ایجاد اختلال قاعدگی چند هفته پس از شروع رژیم غذایی و به دنبال کمبود ویتامین‌ها عادی است. لذا خانم‌ها بهتر است، همزمان با شروع رژیم غذایی از مولتی‌ویتامین و نیز قرص آهن، اسید فولیک و آمپول ب کمپلکس همراه با آمپول ویتامین ب ۱۲ استفاده کنند.

افتادگی شکم نیز یکی از عوارض کاهش وزن به دنبال رژیم‌های لاغری است که با کاسته شدن حجم شکم رخ می‌دهد و افتادگی و چین‌وچروک شکم را به همراه دارد. برای رفع آن از شروع رژیم غذایی، باید هر روز سه بار در حالت ایستاده یا طی راه رفتن، شکم خود را کاملاً منقبض کرده و در این حالت به مدت یک دقیقه نگه داشت. با انقباضات مرتب عضلات شکم پوست شکم از حالت افتادگی خارج می‌شود، حتی می‌توان پوست‌های اضافه را با انجام عمل جراحی هم برداشت.

جالب است بدانید، هر نوع کاهش سریع وزن در سن بالای ۳۰ سالگی موجب ایجاد چروک در پوست صورت می‌شود. اما اگر این کاهش وزن، طبق برنامه رژیمی دقیق و همراه با مصرف غذاهای پرچرب و خصوصاً روغن زیتون باشد، پوست حالت خود را حفظ می‌کند و چروک‌های ظاهر شده به مرور زمان کاهش پیدا می‌کند.

• حذف وعده‌های غذایی

استفاده از سه وعده غذایی در روز به‌طوری که از تمامی گروه‌های غذایی تشکیل شده باشند، ضروری به نظر می‌رسد. استفاده از غذاهای کم‌چرب، سرخ نشده، آب‌پز، کم‌نمک و استفاده نکردن از غذاهای کنسرو شده و آماده، وعده‌های غذایی سالمی را تشکیل می‌دهند که بهتر است این وعده‌ها به‌طور منظم و در ساعات معینی صرف شود. حذف وعده‌های غذایی و یا مصرف نامنظم آنها در ساعات نامشخص، تعادل بدن را برهم‌ریخته موجب بروز بیماری می‌شود. مصرف منظم وعده‌های غذایی به‌خصوص در دوره نوجوانی سبب پایه‌گذاری عادت به مصرف صحیح تمام وعده‌های غذایی در دوران بزرگسالی می‌شود.

• سبزی‌های پرفیبر بهترین راه حل

خوردن سبزیجاتی همچون شلغم قبل از وعده‌های غذایی اصلی به دلیل دارا بودن فیبر بالا و کالری کم، موجب افزایش سوخت‌وساز بدن و کاهش وزن افراد می‌شود. گاهی این تصور در بین افراد به وجود می‌آید که با مصرف نوع خاص سبزی وزنشان به میزان قابل توجهی کاهش خواهد یافت؛ به‌عنوان مثال برخلاف تصور برخی خانم‌ها، خوردن لوبیا سبز پخته و یا کلم آب‌پز شده نه تنها موجب کاهش وزن بدن نمی‌شود بلکه به دلیل دارا بودن کالری زیاد موجب افزایش وزن می‌شوند. افراد باید توجه داشته باشند آنچه که به کاهش وزن کمک می‌کند مصرف مواد غذایی پرفیبر و کم‌کالری است که با ایجاد سیری کاذب در فرد ضمن پر کردن معده، با افزایش کالری همراه نیست. هر نوع رژیم غذایی چنانچه خودسرانه و به‌صورت عادت دائمی ادامه یابد علاوه بر ایجاد سوءتغذیه، سلامتی فرد را نیز به خطر می‌اندازد.

• اگر میوه‌ها و سبزی‌ها نباشند

گروه بزرگی از ترکیبات شیمیایی گیاهی در انواع سبزی‌ها - از سیر گرفته تا کلم و برگ‌های سبز چای - پیدا شده‌اند که مشخص شده است، می‌توانند به وسیله جلوگیری از تخریب سلولی با انواع بیماری‌ها مبارزه کنند. همچنین مشخص شده است یک رژیم غذایی پرفیبر می‌تواند کمکی باشد به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، چاقی، دیابت و سرطان.

پس چرا بسیاری از ما از خوردن برخی سبزی‌ها امتناع می‌ورزیم؟ برای رفع این معضل، سعی کنید به خودتان حقه بزنید؛ یعنی روش‌هایی بیابید که این گیاهان را برای شما به غذایی لذیذ تبدیل کنند. دوست ندارید یک بشقاب پر از بامیه یا کلم بروکلی روبه‌روی شما باشد؟ مجبور نیستید اما سعی کنید به تنوع روی آورید و سبزی‌های مختلف را در سالادها، سوپ‌ها و سس ماکارونی و غذاهای مختلف دیگر بگنجانید.

اگرچه تازه‌خوری بهترین کار است اما اگر میوه و سبزی تازه در دست نداشتید، می‌توانید از انواع کنسروی یا منجمد آنها استفاده کنید. سعی کنید

به روش‌های جدیدی برای افزودن میوه به خوراکی‌های روزمره‌تان بپندیشید. هر روز صبح را با یک نوع میوه مثل پرتقال یا سیب آغاز کنید. هلو، گلابی یا هندوانه را به وعده غذایی ظهر خود بیفزایید و میوه‌های تازه یا خشک را به‌عنوان شیرینی و تنقلات و میان وعده برگزینید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=240906>



عواملی مهم در کاهش وزن

کنترل مقدار مصرف غذا، عامل مهمی در کاهش وزن است مکانیسم‌های فیزیولوژیکی و روان شناختی متعددی در کنترل مقدار خوردن ما تاثیر دارند. اغلب این مکانیسم‌ها از طریق هماهنگی و سازگاری سیستم‌های گوناگونی از بدن مانند بخش‌هایی از مغز، معده، کبد، هورمون‌ها و سایر مواد شیمیایی موجود در خون با هم هماهنگ می‌شوند که برای درک کامل عملکرد آنها، به تحقیقات بیشتری در این باره نیاز داریم. در فهرست ذیل، بعضی از مکانیسم‌های کنترلی ساده را که به خوبی می‌شناسیم، مشاهده می‌کنید؛ البته بعضی از آنها تحت کنترل ما هستند، اما برخی دیگر به صفات موروثی ما بستگی دارند.



(۱) وزن بدن

افرادی که وزنشان بیشتر است، غذای بیشتری هم مصرف می‌کنند که می‌تواند در اثر افزایش مصرف انرژی باشد که با افزایش توده بدنی ارتباط دارد.

فردی که دارای استخوان، عضلات و سلول‌های بدنی بیشتری است، برای حفظ جسم خود نیاز به غذای بیشتری دارد و در نتیجه اشتهای بیشتری هم دارد.

(۲) فعالیت بدنی

تحقیقات نشان داده است با افزایش فعالیت بدنی، افراد غذای بیشتری هم می‌خورند. ولی این موضوع به نوع فعالیت بستگی دارد. کسی که یک شغل سنگین کاربری دارد، مانند کارگر ساختمان یا کارخانه، با توجه به میزان فعالیت خود، اشتهای بیشتری دارد. در عوض کسی که تمام ساعات کاری خود را پشت کامپیوتر می‌نشیند و تحرک بدنی ندارد، مطمئناً اشتهای کمتری به مصرف غذا خواهد داشت. ولی اگر همین فرد بعد از اتمام وقت کاری، روزانه یک فعالیت ورزشی منظم داشته باشد، می‌تواند اشتهای خود را تنظیم کند و غذای اضافی مصرف نکند. به همین دلیل توصیه می‌شود روزانه یک فعالیت منظم ورزشی داشته باشید.

باید توجه داشته باشید، افرادی که در طی روز بی تحرک و غیر فعال هستند، به تدریج کنترل اشتهای خود را از دست می‌دهند و در نتیجه بیش از نیاز بدن غذا و کالری مصرف می‌کنند.

(۳) متابولیسم (سوخت و ساز بدن)

افرادی که به طور طبیعی متابولیسم بدنشان بالاست، اغلب اشتهای خوبی دارند. افزایش متابولیسم به وسیله روش‌های صحیح، نباید تغییر

چندانی در میزان غذای مصرفی ایجاد کند.

(۴) هورمون ها

بعضی هورمون ها اشتها را تنظیم می کنند که معروف ترین آنها انسولین است. هنگامی که سطح قند خون پایین می آید، انسولین سبب ایجاد گرسنگی می شود و به این ترتیب ما را به مصرف قند و تثبیت مجدد سطح قند خون تشویق می کند. این موضوع تا اندازه ای پایه و اساس رژیم های کم کربوهیدرات است که امروزه رواج دارند، ولی این انسولین نیست که فرد را چاق می کند، بلکه مصرف انرژی بیش از حد موجب این مشکل می شود!!

(۵) دمای محیط

آب و هوای سرد، اغلب باعث افزایش اشتها و هوای گرم باعث کاهش اشتها می شود. اگر تا به حال برای تعطیلات به یک منطقه ی گرمسیری رفته باشید، حتماً متوجه شده اید که به اندازه موقعی که در خانه بودید غذا نمی خورید. علاوه بر آن، اغلب مردم در تعطیلات فعال تر و پر تحرک هستند، چون مرتب راه می روند (برای تماشای مناظر و چشم اندازها یا پیاده روی در ساحل)، شنا می کنند یا به فعالیت های معمولی می پردازند. اما ممکن است عکس این هم اتفاق بیافتد، مانند کسانی که در تعطیلات، فقط گوشه ای لم می دهند و غذاهای سنگین و چرب می خورند. این موضوع نشان می دهد که چگونه عوامل فیزیولوژیکی می تواند بر سایر کنترل ها تاثیر بگذارد!

(۶) خوشمزگی غذا

خوش طعمی غذا، بر اشتها و طبعاً بر مقدار مصرف غذا تأثیر دارد. خوش طعمی غذا معمولاً به تنوع رژیم غذایی بستگی دارد و تحقیقات نشان داده که متنوع بودن غذا، منجر به مصرف بیشتر آن می شود. مثال ساده ی آن اغذیه فروشی یا جشن ها و میهمانی هاست یعنی جایی که غذاهای اشتها آور زیادی عرضه می شود. دیدن و بویدن غذاهای خوشمزه، اکثر مردم را وا می دارد که حتی با وجود سیری، کمی از آن غذاها را بچشند. امروزه بسیاری از مواد غذایی در قفسه های سوپر مارکت، برای تحریک غدد چشایی ما آماده شده اند، بنابراین غالباً دلمان برای آنها ضعف می رود، ولی متأسفانه خوشمزه تر شدن یک غذا، اکثراً به معنای چرب بودن آن است!

(۷) لذت بردن

خوردن، با لذت مرتبط است؛ ما از نگاه کردن به غذا، خریدن، پختن و البته از خوردن آن لذت می بریم. هنگامی که غذا مطبوع نباشد، دیگر لذتی هم در کار نیست. حتماً تا به حال پیش آمده آنقدر سیر باشید که فکر غذا هم حالتان را بد کند. حیف که گاهی این حس منفی حقیقتاً دست کم گرفته می شود.

(۸) عوامل روانی

عوامل روانی می توانند تأثیر مهمی بر مقدار مصرف غذا داشته باشند. بعضی ها ممکن است افراط کنند، مثلاً مبتلابان به «بی اشتهایی عصبی» به دلیل باورهای خاصی که دارند، عمداً به خودشان گرسنگی می دهند. بعضی از رفتارهای غذا خوردن با نیازهای احساسی مرتبط است، مثلاً استرس در بعضی افراد باعث پُر خوری و در عده ای دیگر باعث کاهش اشتها می شود.

تأثیر ذهن ما بر مقدار مصرف غذا، تابع نیازهای احساسی و تابع اهمیتی است که برای غذا قائل می شویم.

(۹) تأثیرات اجتماعی

عوامل اجتماعی نیز می توانند بر عادات غذا خوردن تأثیر بگذارند. اغلب مردم از روی عادت غذا می خورند، مثلاً موقع ناهار یا شام، تمام اعضای خانواده- حتی اگر گرسنه نباشند- دور هم غذا می خورند! عید نوروز هم مناسبت دیگری است که معمولاً شامل زیاده روی در مصرف غذاست. در چنین موقعیتی بیشتر از همیشه می خوریم و می نوشیم و عذرمان هم این است: «خوب عید است دیگر!» بسیاری از رویدادها و مناسبت های اجتماعی حول محور خوردن یا نوشیدن یا هر دو دور می زنند. درباره هر رویداد اجتماعی که در زندگی تان رخ داده فکر کنید؛ ببینید آیا زیاده روی کرده اید یا خیر؟ اگر بلی، فکر کنید، چرا؟

عدم پشتکار در رعایت رژیم لاغری

شاید شما هم از زمره افراد چاقی باشید که بارها رژیم های مختلف درمانی را امتحان کرده ولی در حین دوره رژیم لاغری از ادامه آن صرف نظر کرده اید. بسیاری هم پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه، دوباره شروع به پرخوری کرده و به وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن می رسند. این مسأله باعث سرخوردگی شده و معمولاً تمایل به ادامه رعایت رژیم غذایی یا شروع مجدد آن از بین می رود. در مطلب زیر به بررسی علل شکست در رژیم های غذایی مختلف پرداخته می شود.



• انگیزه رسیدن به وضعیت سلامت جسمی و تناسب اندام:

اولین و مهم ترین انگیزه لازم برای رعایت یک رژیم غذایی علمی و خوب این است که شما هدف خود را از کاهش وزن دقیقاً مشخص کرده و همیشه در طول دوره رژیم غذایی به آن فکر کنید. چاقی منشأ بسیاری از بیماری ها است. امروزه در هر مجله و کتاب و یا سایت اینترنتی که مطالعه می کنید به طور حتم در خصوص مضرات چاقی مطالب بسیاری را مشاهده می کنید.

اگر ما می خواهیم از رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن استفاده کنیم، بایستی بدانیم که از منشأ بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کنیم. در نظر گرفتن این موارد انگیزه کافی برای رعایت رژیم غذایی جهت رسیدن به یک وزن مناسب همراه با تناسب اندام را می تواند در شخص ایجاد کند.

• تعجیل در کم کردن وزن:

بسیاری از بیماران چاق که برای کاهش وزن مراجعه می کنند اولین خواسته شان این است که سریعاً وزن کم کنند. تبلیغات وسیعی هم در این زمینه صورت گرفته و این باعث شده تا بیماران از مسیر اصلی خود منحرف شوند. اما باید گفت صرفاً «نخوردن» باعث تحقق آمال و آرزوها نخواهد بود، بلکه فرد باید خود را تغییر دهد یعنی عادات غلط غذایی و فعالیت های تغذیه ای خود را عوض کند و این ترک عادت مستلزم گذر زمان مناسبی است. مطمئن باشید اگر در رفتارهای تغذیه ای خود تغییری ندهید، نمی توانید وزن خود را کم کنید.

تعجیل در کم کردن وزن عوارض بسیاری از جمله سرگیجه، سردرد، عصبانیت و موارد دیگر را به دنبال خواهد داشت.

معدة یک بافت عضلانی است و مثل همه عضلات دیگر بدن در صورت کار زیاد بزرگتر می شود. باید سعی کنید با رعایت رژیم غذایی مناسب و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه ای برای یک دوره زمانی کاملاً مشخص کار کمتری از معدۀ خود بکشید و حجم معدۀ خود را کوچک نمایید.

نقطه آرمانی شما جایی است که روزی برسد نه اینکه غذایی را «نخواهید» بخورید، بلکه اصلاً «نتوانید» آن را مصرف کنید. بنابراین تعجیل در کم کردن وزن نه تنها راه موفقیت نخواهد بود، بلکه عوارض بسیاری از جمله سرگیجه، سردرد، عصبانیت و موارد دیگر را به دنبال خواهد داشت.

• رعایت رژیم های لاغری غیر استاندارد

امروزه کتب مختلفی در زمینه رژیم های لاغری نوشته شده است. در این کتاب ها روش های آب درمانی، رژیم های گیاهخواری، رژیم های میوه خواری، رژیم بستنی و هزاران مورد دیگر توصیه شده است. علم تغذیه رژیم های تک خواری را نفی می کند و پیشنهادش این است که رژیم غذایی مفید و مؤثر رژیمی است که از هر پنج گروه مواد غذایی تشکیل شده باشد، یعنی در ترکیبات آن پروتئین، کربوهیدرات (قند و شیرینی)، چربی، ویتامین ها و املاح به طور مشخص و دقیق لحاظ شده باشد.

گروه های غذایی مختلف حاوی مواد مورد نیاز بدن است که مکمل هم هستند. همه چیز در یک نوع ماده غذایی وجود ندارد، بنابراین عدم رعایت رژیم صحیح غذایی سبب کمبودهای جبران ناپذیری می شود که ممکن است عوارض مهلکی را به دنبال داشته باشد. رژیم غذایی مفید و مؤثر رژیمی است که از هر پنج گروه اصلی هرم غذایی تشکیل شده باشد، یعنی در ترکیبات آن پروتئین، کربوهیدرات (قند و شیرینی)، چربی، ویتامین ها و املاح به طور مشخص و دقیق لحاظ شده باشد. افرادی که از رژیم های گیاه خواری استفاده می کنند باید بدانند که آهن موجود در گیاهانی مثل اسفناج کمتر از آهن موجود در منابع حیوانی مثل گوشت جذب می شود.

بنابراین کمبودهای ناشی از رژیم های گیاه خواری مثل کمبود آهن عوارض خطرناکی چون کم خونی، ریزش مو و موارد دیگری را که مربوط به آهن بدن است به دنبال خواهد داشت که همین مسأله خود باعث ترس از رژیم به خاطر عوارض بد آن و بالاخره شکست در برنامه های مذکور می گردد.

• عدم پشتکار در رعایت رژیم لاغری

بسیاری از افراد چاق هستند که برای کاهش وزن به متخصص تغذیه مراجعه و رژیم غذایی دریافت می کنند. این گروه در ابتدا انتظار دارند که رژیم ارائه شده معجزه ای ایجاد کرده و بتواند به راحتی وزن آنها را کم کند. ولی این افراد یک یا دو سال بعد و با وزن بیشتر از وزن اولیه مراجعه و اظهار می کنند می خواهند دوباره شروع کنند.

آنها کسانی هستند که یک یا چند سال، یک وعده غذایی را با خیال راحت نخورده اند چرا که دائماً این احساس را داشته اند که در رژیم هستند و یا اینکه غذای کمتری خورده اند. ولی از تنقلات نتوانسته اند چشم پنهان کنند. در صورتی که با رعایت رژیم غذایی مناسب می توانستند در عرض چند ماه به وزن ایده آل خود رسیده و بعد از آن با خیالی راحت تر غذا خورده و فقط در فکر ثابت نگه داشتن وزنشان باشند. توصیه می شود سعی کنید تمام عمر خود را در رژیم گرفتن صرف نکرده و خود را دائماً عذاب ندهید. یک بار با جدیت و پشتکار فراوان شروع کرده، ادامه داده و به قول معروف تماشش کنید.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=351386>

 **vista.ir**
Online Classified Service

علاج پرخوری شبانه

هرچند توجه به تناسب اندام موجب شده که خیلی ها وعده شام را حذف کرده یا آن را با خوردنی های سبک جایگزین کنند.

اما گاهی پیش می آید که در میهمانی ها یک وعده شام مفصل نوش جان می شود و این شام سنگین، خواب شبانه را با مشکل روبرو می کند.

به گفته متخصصان، پرشدن بیش از حد معده با غذاهای چرب و سنگین در ساعات پایانی شب عمل هضم را دشوار می کند و به این ترتیب افراد نمی توانند به راحتی بخوابند.

آنها توصیه می کنند در صورت پرخوری شبانه، افراد پیش از رفتن به رختخواب



۳۰ دقیقه به طور آرام در فضای باز پیاده‌روی کنند.



این اقدام به هضم سریع‌تر غذا کمک می‌کند و بدن را آرام می‌کند. توجه

داشته باشید که دراز کشیدن پس از صرف یک وعده غذایی سنگین به خصوص در شب، هضم غذا را مشکل می‌کند و ممکن است دل‌درد شدیدی به وجود آورد و از سوی دیگر امکان بازگشت اسید معده به سمت دهان را افزایش می‌دهد.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=124181>

 **vista.ir**
Online Classified Service

علت توقف روند کاهش وزن بعد از مدتی استفاده از رژیم

هنگامی که شما از رژیم غذایی کاهش وزن استفاده مینمایید در حقیقت با کاهش دادن حجم غذای مصرفی خود و به تبع آن با کاهش میزان انرژی دریافتی بدن را در حالتی از گرسنگی قرار میدهید. در چنین حالتی بدن به مدت چند وقت از ذخایر چربی خود استفاده مینماید. در چنین موقعی حالتی مانند قحطی بر بدن عارض میشود آنچه طبیعی است این است که بدن شما برای مقابله با این کسر انرژی سعی میکند که در مصرف انرژی صرفه جویی نماید.

بدن هر فرد در طول ۲۴ ساعت مقداری انرژی صرف انجام فعالیت‌های حیاتی خود مینماید که این مقدار انرژی متابولیسم پایه شما نامیده میشود در حقیقت متابولیسم پایه مقدار انرژی است که بدن یک فرد در طول ۲۴ ساعت و در حالت استراحت مصرف مینماید.

یکی از کارهایی که بدن یک فرد برای مقابله با کمبود انرژی به کار مینماید کم کردن متابولیسم پایه است. نتیجه این است که مقداری از کمبود انرژی بدن جبران میشود و بدین ترتیب روند کاهش وزن کند میشود. بدن بعضی از افراد به قدری متابولیسم پایه را کاهش میدهد که حتی میتواند این روند را



متوقف نماید. عارضه کاهش روند کاهش وزن مخصوصاً هنگامی بیشتر دیده میشود که افراد از رژیم‌های غذایی نامعمول و نا متعارفی که توسط افراد غیر متخصص صادر میشود استفاده مینمایند.

این دسته از افراد معمولاً حس میکنند که درجه حرارت بدنشان در مقایسه با زمانی که تازه رژیم غذایی‌شان را استفاده نموده بودند کاهش یافته است. برای جبران این باید راههای زیر را بکار برد.

۱) انجام حرکات ورزشی : البته دقت نمایید چنانچه در هنگام کاهش و یا توقف روند کاهش وزن ورزش هم نمیکند باید میزان انجام حرکات ورزشی را افزایش دهید. دقت نمایید استحمام دقیقاً پس از ورزش موجب میشود که بدن شما سرد شود و ورزش نتواند تاثیر مطلوب و د را بگذارد به همین دلیل حتماً بین زمان انجام حرکات ورزشی و استحمام ۶ تا ۷ ساعت فاصله بگذارید.

منبع : سایت تغذیه و رژیم درمانی

<http://vista.ir/?view=article&id=78580>

علل رکود روند کاهش وزن و راه حل های آن

رکود کاهش وزن معمولاً به این علت اتفاق می افتد که تفاوت بین کالری مصرف شده و کالری سوزانده شده تدریجاً به حالت تعادل درمی آید. بدن انسان برای بقا باید توازن انرژی ایجاد شده را به حالت اول برگرداند. تصور کنید اگر قرار بود این کاهش وزن به طور مداوم ادامه پیدا کند، بقای انسان به کجا می کشید؟

بدن ما برای کمک به حفظ توازن انرژی به این مکانیزم های فیزیولوژیکی طبیعی نیاز دارد.

• پروسه رکود کاهش وزن

واقعیت این است که برای کاهش وزن ما باید توازن انرژی بدن را منفی کنیم. تعداد کالری هایی که از رژیم غذاییمان کسر می کنیم، باید آنقدر کافی باشد که سریع نتیجه بگیریم. از اینرو، وقتی با کم کردن حدوداً ۵۰۰ کالری از کالری های مصرفی روزانه یک رژیم جدید را شروع می کنیم، طی یک تا دو هفته نتیجه می گیریم.

طی این کم کردن کالری های مصرفی، بدن ما هنوز به همان میزان انرژی



نیاز دارد، به همین دلیل شروع به مرف ذخائر انرژی موجود در بدن می کند تا این ۵۰۰ کالری کسر شده را جبران کند.

اما، از آنجاکه بدنمان ناچاراً پروتئین های اضافی را برای تامین انرژی مصرف می کند و برای حفظ سنتز طبیعی و نرمال پروتئین، مقدار کلی پروتئین بدن پایین می آید. و این مسئله منجر به کاهش تدریجی عضلات بدن و در نتیجه پایین آمدن متابولیسم می شود.

درواقع، ممکن است وقتی جلوی آینه به خود نگاه میکنید، از دست رفتن پروتئین (عضله) از چشمتان دور بماند چون بدن آنرا از جاهای دیگر که اولویت پایین ترین دارند و نه فقط از اسکلت عضلات، می گیرد. معده محلی است که در آن پروتئین برای مصرف تجزیه می شود و چون مصرف غذای خود را کم کرده ایم، نیاز به محل خیلی وسیعی برای اینکار نیست. دقت کرده اید که وقتی مدتی رژیم می گیرید دیگر قادر نیستید غذاهای پرجرمی که سابق می خوردید را مصرف کنید؟

• پایین آمدن متابولیسم

هرچه بدن رفته رفته مقدار عضله بیشتری از دست می دهد، کاهش وزن اولیه کندتر می شود و این وضعیت تا جایی ادامه می یابد که آن کم کردن کالری های مصرفی آنقدر جزئی می شود که دیگر تاثیری بر کاهش وزن نخواهد داشت.

متابولیسم بدن ما پایین آمده است و در این وضعیت بدنمان به همان رکود کاهش وزن رسیده است. این یعنی بدن ما تدریجاً برای هماهنگی با

انرژی مصرفی جدید، خود را وفق داده است و اکنون برای حفظ وزن جدید نیاز به انرژی مصرفی کمتری داریم. سالها پیش که پیشینیانمان در زمین سرگردان بودند این روند بسیار خوب و ایدآل بود اما متأسفانه برای ما، این وضعیت نقطه ای از رژیم است که وزنمان دیگر پایین نمی آید. به همین دلیل باید کاهش وزن طولانی مدت را از جوانب مختلف بررسی کنیم.

• تاثیرات ثانویه رکود کاهش وزن؛ کالری کمتری می سوزانیم

با سبک تر شدن تدریجی بدن، تاثیر دومی هم هست و آن این است که طی فعالیت ها، بدن کالری کمتری می سوزاند. در نتیجه مصرف کلی انرژی هم پایین می آید.

کاهش حجم عضلانی و پایین آمدن انرژی یا کالری مصرفی هر دو به بازگرداندن توازن انرژی بدن از کاهش اولیه آن در مصرف کالری ها کمک کرده و حتی می تواند این روند را با بیشتر کردن جلسات تمرینی که در تلاش برای کاهش وزن معمولاً به کار بسته میشود، کندتر کند. نکته مهم کاهش ۵۰۰ کالری روزانه اولیه است که دیگر برای کم کردن بیشتر وزن موثر نیست چون بدن دیگر آن کمبود کالری را تشخیص نمی دهد.

• چطور تاثیرات ناشی از رکود کاهش وزن را کمتر کنیم

واقعیت هایی که در بالا ذکر شد به این معناست که برای افرادی که رژیم می گیرند ضروری است که با کاهش تدریجی کالری های مصرفی، کار خود را شروع کنند. این مسئله کاهش حجم عضلانی بدن را محدود کرده و کمک می کند تا حین رژیم متابولیسم بدن پایین نیاید. همچنین، هر نوع ورزش که در ۱۰ تا ۱۵ روز اول انجام میشود باید سبک اما طولانی مدت باشد تا سیستم انرژی به تغییر به سیستم چربی سوزی، هماهنگ شود. اگر مقدار کالری های مصرفی را همان ابتدای کار خیلی پایین بیاوریم، بدن مجبور به سوزاندن پروتئین بیشتر و بیشتر می شود، به ویژه اگر ذخیره گلیکوژن (کربوهیدرات) کم شود. این مسئله به طور جدی متابولیسم بدن را پایین می آورد و فرد به وضعیت دچار می شود که دیگر قادر نیست وزن خود را پایینتر بیاورد. و زمانیکه دست کشیده و به عادات غذایی سابق خود برمی گردد، بدن به توازن انرژی مثبت برمی گردد که باعث می شود فرد حتی وزن بیشتری هم اضافه کند.

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=306084>

 **vista.ir**
Online Classified Service

علل شکست رژیم های غذایی

شاید شما هم از زمره افراد چاقی باشید که بارها رژیم های مختلف درمانی را امتحان کرده ولی در حین دوره رژیم لاغری از ادامه آن صرف نظر کرده اید. بسیاری هم پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه دوباره شروع به پرخوری کرده و به وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن می رسند. این مسئله باعث سرخوردگی شده و معمولاً تمایل به ادامه رعایت رژیم غذایی یا شروع مجدد آن از بین می رود.



در مطلب زیر به بررسی علل شکست در رژیم های غذایی مختلف پرداخته می شود. اولین و مهمترین انگیزه لازم برای رعایت يك رژیم غذایی علمی و خوب این است که شما هدف خود را از کاهش وزن دقیقاً مشخص کرده و همیشه در طول دوره رژیم غذایی به آن فکر کنید. بسیاری از بیماران چاق که برای کاهش وزن مراجعه می کنند اولین خواسته شان این است که سریعاً وزن کم کنند. تبلیغات وسیعی هم در این زمینه صورت گرفته و این باعث شده تا بیماران از مسیر اصلی خود منحرف شوند اما باید گفت صرفاً «نخوردن» باعث تحقق آمال و آرزوها نخواهد بود بلکه فرد باید خود را تغییر دهد یعنی عادات غلط غذایی و فعالیت های تغذیه ای خود را عوض کنید و این ترك



عادت مستلزم گذر زمان مناسبی است. مطمئن باشید اگر در رفتارهای تغذیه ای خود تغییر ندهید نمی توانید وزن خود را کم کنید. معده يك بافت عضلانی است و مثل همه عضلات دیگر بدن در صورت کار زیاد بزرگتر می شود. باید سعی کنید با رعایت رژیم غذایی مناسب و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه ای برای يك دوره زمانی کاملاً مشخص کار کمتری از معده خود بکشید و حجم معده خود را کوچک نمایید.

• رعایت رژیم های غذایی غیراستاندارد

امروزه کتب مختلفی در زمینه رژیم نوشته شده است در این کتب روش های آب درمانی، رژیم های گیاه خواری، رژیم های میوه خواری، رژیم بستنی و هزاران مورد دیگر توصیه شده است. علم تغذیه رژیم های تك خواری را نفی می کند و پیشنهادش این است که رژیم غذایی مفید و موثر رژیمی است که از هر پنج گروه مواد غذایی تشکیل شده باشد یعنی در ترکیبات آن پروتئین، کربوهیدرات (قند و شیرینی)، چربی، ویتامین ها و املاح به طور مشخص و دقیق لحاظ شده باشد. گروه های غذایی مختلف حاوی مواد مورد نیاز بدن است که مکمل هم هستند. همه چیز در يك نوع ماده غذایی وجود ندارد بنابراین عدم رعایت رژیم صحیح غذایی سبب کمبودهای جبران ناپذیری می شود که ممکن است عوارض مہلکی را به دنبال داشته باشد. افرادی که از رژیم های گیاهخواری استفاده می کنند باید بدانند که آهن موجود در گیاهانی مثل اسفناج از نوع غیرقابل جذب برای بدن است و درصد کمی از آن جذب می شود. آهن قابل جذب برای بدن آهنی است که منشاء پروتئینی داشته باشد (گوشت قرمز). بنابراین کمبودهای ناشی از رژیم های گیاه خواری مثل کمبود آهن عوارض خطرناکی چون کم خونی، ریزش مو و موارد دیگری را که مربوط به آهن بدن است به دنبال خواهد داشت که همین مسئله خود باعث ترس از رژیم به خاطر عوارض بد آن و بالاخره شکست در برنامه های مذکور می شود.

• رژیم غذایی تنها راه حل نیست

طی تحقیقات به عمل آمده اگر روزانه ۱۱۰۰ کیلوکالری از میزان غذایی که می خورید کم کنید در عرض يك هفته يك کیلوگرم از وزن بدن شما کاسته خواهد شد. در تحقیق دیگری همین مقدار کالری کاسته شده است با این تفاوت که ۶۰۰ کیلوکالری از مواد غذایی روزانه کم شده و ۵۰۰ کیلوکالری فعالیت بدنی جهت به اصطلاح سوزاندن مواد غذایی و در حقیقت دفع انرژی مصرفی تجویز شده است ولی جالب است که در حالت دوم بیش از يك کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده شده است. حال اگر ۷۰ کیلوگرم هستید حدود ۲۵۰۰ کیلوکالری نیاز روزانه شما به مواد غذایی است در حالت اول شما بایستی غذایان را تقریباً نصف کنید چرا که بایستی ۱۱۰۰ کیلوکالری روزانه کمتر بخورید و بتوانید هفته ای يك کیلوگرم وزن کم کنید ولی در حالت دوم شما فقط يك چهارم غذای خود را کم می کنید و با افزودن فعالیت بدنی بیش از يك کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده می کنید. در حقیقت در حالت دوم شما گرسنگی کمتری احساس خواهید کرد چرا که غذای بیشتری را مصرف می کنید بنابراین توصیه می شود رژیم غذایی را تنها راه حل برای کاهش وزن در نظر نگرفته و وزن خود را توأم با رژیم غذایی و فعالیت بدنی کم کنید.

• تکیه بر داروهای لاغری

اگر به دنبال میانبرهایی برای کم کردن وزن خود می گردید بدانید که داروهای لاغری میانبر صحیحی برای شما نیستند. استفاده از این گروه از داروها صرفاً در موارد خاصی کاربرد دارد که بایستی با تجویز پزشك و تحت نظر آن صورت گیرد. داروهای مورد تایید کتب مرجع تغذیه انگشت شمار بوده که لازم است اطلاعاتی از آنها داشته باشید. گروهی از آنها باعث کاهش اشتها می شوند (مثل سیبوترامین) که با توجه به اینکه روی آزاد شدن هورمون های خاصی مثل سروتونین و کاته کولامین ها اثر می کند عوارض خطرناکی از جمله افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب، تعریق و عصبانیت دارد. گروه دیگر روی جذب مواد غذایی چرب تاثیر کرده (مثل اورلی استات) که فقط ۳۰ درصد از چربی های خورده شده را دفع می کند و این در حالی است که روی جذب سایر مواد غذایی مثل شکلات و شیرینی هیچ تاثیری ندارند بنابراین تصور نکنید که با مصرف این داروها شما هر اندازه که دلتان بخواهد می توانید از مواد غذایی گوناگون استفاده کنید. بدانید که این داروها از ۱۰۰ گرم چربی مصرف شده تا حدود ۳۰ گرم را دفع می کند و البته عوارضی چون اسهال چرب، کاهش ویتامین های محلول در چربی مثل A، D، E، K را شاهد خواهید بود. انگیزه لازم برای رژیم گرفتن را برای خود مشخص کرده و دائماً به فکر آن باشید. رژیم غذایی مناسب دریافت کنید، از ورزش غافل نشوید و در کارتان جدیت و پشتکار به خرج دهید. عادات غذایی بد خود را شناسایی کرده و آنها را تغییر دهید. هیچ دارویی نیست که بتوانید با آن يك شبه ره صدساله بپیمایید.

دکتر رضا آمری نیا

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12363>

vista.ir
Online Classified Service

علل لاغری

• علل لاغری

- (الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها
- (ب) ثانویه به بیماریهایی از قبیل : هیپرتیروئیدیسم (پرکاری تیروئید)، دیابت (بیماری قند خون بالا)، بیماریهای انگلی، بیماریهای گوارشی و ...
- (ج) اختلال تغذیه ای (دریافت کم کالری و زیادی فعالیت)
- (د) ژنتیک
- درمانهای لاغری به دو دسته دارویی و رژیم درمانی تقسیم میشوند .
- لاغری يك مکانیسم مزمن است و مثل هر پروسهٔ مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.
- (۱) هرگز در درمان لاغری خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می باشد. (به استثنای داروهای اشتهاآور و تقویتی که توسط پزشك تجویز می شود).



۲) در درمان لاغری خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با افزایش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می باشد.

• دلیل لاغری چیست؟

این اولین سؤالی است که یک فرد لاغر باید از خود بپرسد. مشکلاتی چون پرکاری تیروئید و اختلالات هورمونی، ناراحتی روحی که تأثیر مستقیم بر غذا خوردن فرد دارد و تنهایی، همه می توانند دلایل تأثیر گذاری باشند وجود انگل در روده ها و یا بیماری های عفونی دوره ای هم دلایل دیگری برای لاغری مفرط است.

با شناسایی دلیل خیلی راحت تر می توان برای حل این مسئله اقدام کرد، در این صورت راه درمان را می شناسیم و موانع را یکی یکی از سر راه بر می داریم. برای مثال، مینا در دانشگاهی تحصیل می کند که مجبور است دور از خانه و تنها باشد. غذای دانشگاه را دوست ندارد و حوصله غذا درست کردن هم ندارد.

اصلاً حوصله غذا خوردن هم ندارد. هر دفعه که به خانه می رود مادر از لاغر شدن روز به روزش شکایت می کند. خودش هم احساس می کند ریزش موهایش خیلی زیاد شده.... تا اینکه یک روز از ضعف و معده درد شدید به پزشک مراجعه می کند، دکتر داروهای مناسب درمان التهاب معده را به او داده و به متخصص تغذیه ارجاعش می دهد.

مشکل مینا تنهایی است. او به کمک مشاور راه مناسبی می یابد تا دوستان جدیدی پیدا کند و مشاور تغذیه نیز یک برنامه غذایی صحیح به او ارائه می دهد. مینا نیز پس از ۳ ماه سلامتی کامل خود را به دست می آورد. پس بهتر است اول دلایل لاغری را پیدا می کنیم. قدم بعدی، برنامه غذایی درست استاگر احساس می کنید که لاغر هستید و نیاز دارید چند کیلو گرمی اضافه کنید، راه حل این نیست که فقط به خوردن غذاهای پرچرب و شیرین اقدام کنید. با چنین راه حلی فقط چربی های ذخیره ای بدنتان را افزایش داده اید.

• مرحله اول

با انجام فعالیتهای ورزشی و نرمش های منظم، نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و این ۲ حسن دارد.

- اول اینکه؛ اشتها شما به غذا خوردن بیشتر می شود و احساس کسالت شما از بین می رود.

- دوم اینکه؛ غذایی که می خورید در بدن شما، صرف ساخته شدن عضلات می شود.

کم تحرکی موجب تحلیل عضلات شده و در این صورت فرد حتی قدرت ندارد فعالیت های روزمره مثل بالاوپائین رفتن از پله را انجام دهد، اضافه کردن چربی به این بدن ضعیف هیچ فایده ای نخواهد داشت.

یک فرد مسن و قوتوت عضلات تحلیل رفته ای دارد اما فرد مسن و چاق با فعالیت کم و همان میزان عضله، باید وزنی حدود دو برابر را حمل کند....

• مرحله دوم

افزایش انرژی دریافتی است.

یک زن جوان و سالم روزانه به ۲۰۰۰ کیلو کالری و یک مرد جوان و سالم به ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد. یک برنامه غذایی تأمین کننده ۲۰۰۰ کالری، به شرح زیر است:

- صبحانه ساعت ۷ صبح ۱ لیوان شیرپرچرب + ۶۰ گرم غلات صبحانه ویتامینه + ۲ قاشق چایخوری عسل که به شیر و غلات اضافه شود.

- ساعت ۱۰ یک لقمه نان و پنیر که به اندازه ۲ کف دست نان و ۳۰ گرم پنیر (۱ قوطی کبریت) و ۱ عدد گردو است؛ میان وعده مناسبی در بین کار یا زنگ تفریح کلاس خواهد بود.

- نهار ساعت ۱۲: زرشک پلو و مرغ که برنج آن ۱۵ قاشق است و با یک قاشق غذا خوری روغن مایع پخته شده، مرغ به اندازه ۱۳۰ گرم گوشت داشته باشد (یک ران کامل)، به علاوه ۱ کاسه ماست پرچرب (۲۴۰ سی سی)، ۲ عدد خیار و یک گوجه ریز شده به عنوان سالاد در کنار غذا با یک قاشق مربا خوری سس مایونز و ۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون.

- عصرانه ساعت ۴: چای و یک عدد شیرینی یا ۲ تا ۴ بیسکویت ترد.

- ساعت ۶: ۱ لیوان آب میوه طبیعی یا یک عدد میوه.

- شام ساعت ۸: یک آش استثنایی، دارای ۱ لیوان حبوبات پخته + ۳۰ گرم گوشت + نصف لیوان سبزیجات پخته + نصف لیوان رشته پخته. (این چیزی است که شما باید بخورید و می توانید مقادیر آنرا به تعداد افراد خانواده چند برابر کنید.)

ماکارانی دارای نصف لیوان ماکارانی پخته ، ۶۰ گرم گوشت چرخ کرده + یک سالاد کاهوی استثنایی ، دارای ۱ لیوان کاهو، خیار و گوجه فرنگی ریز شده که نصف لیوان لوبیا سفید پخته نیز به آن اضافه شده است.
(برای شام دو انتخاب دارید هر کدام را که دوست دارید بخورید)

- قبل از خواب : یک عدد میوه.

یک رژیم غذایی مناسب برای کسی که قصد دارد وزنش را افزایش دهد باید به گونه ای باشد که از همه گروههای غذایی به اندازه مورد نیاز میل کند و سعی نماید در هر وعده ، از همه گروهها بخورد - نان و غلات ، میوه ها ، سبزی ها ، گوشت و حبوبات ، شیر و لبنیات - مثلاً ناهار تنها نان و یک تکه کباب نخورد بلکه به همراه آن سبزی یا سالاد و ماست یا دوغ میل کند.

• نکاتی که باید رعایت شود....

(۱) برنامه غذایی یک روزتان را با ذکر ساعت بنویسید و آنرا با برنامه غذایی که داده شده است تطبیق دهید. چقدر کمتر می خورید؟ فاصله غذاهایتان چقدر است؟ سعی کنید هیچ وعده ای را حذف نکنید . هیچ کاری مهم تر از سلامتی تان نیست پس خودتان را عادت دهید سر ساعت غذا بخورید.

(۲) اگر واقعاً نمی توانید زیاد بخورید ، از مواد غذایی کم حجم و پر کالری در فواصل غذاهایتان استفاده کنید. مغزها چون فندق ، بادام و گردو خوراکی هایی خوشمزه، مفید و پر کالری هستند. چند عدد بیسکویت کرم دار، یک تکه نان سوخاری و پنیر خامه ای یا یک بستنی میوه ای خامه دار، انتخاب های خوبی هستند.

(۳) اگر استخوان بندی ظریفی دارید لازم نیست سعی کنید حتماً به وزن ایده آل برسید و خودتان را آزار دهید، حتی اگر در محدوده سلامتی هم باشید برای شما خوبست.

منبع : پیک تندرستی

<http://vista.ir/?view=article&id=262488>

 **vista.ir**
Online Classified Service

علل ناکامی در برنامه های رژیم درمانی

شاید شما هم از زمره افراد چاقی باشید که بارها رژیم های مختلف درمانی را امتحان کرده ولی در حین دوره رژیم لاغری از ادامه آن صرف نظر کرده اید. بسیاری هم پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه دوباره شروع به پرخوری کرده و به وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن می رسند این مسئله باعث سرخوردگی شده و معمولاً تمایل به ادامه رعایت رژیم غذایی یا شروع مجدد آن از بین می رود. در مطلب زیر به بررسی علل شکست در رژیم های غذایی مختلف پرداخته می شود.

• انگیزه رسیدن به وضعیت سلامت جسمی و تناسب اندام

اولین و مهم ترین انگیزه لازم برای رعایت يك رژیم غذایی علمی و خوب این است که شما هدف خود را از کاهش وزن دقیقاً مشخص کرده و همیشه در





طول دوره رژیم غذایی به آن فکر کنید. چاقی منشأ بسیاری از بیماری

هاست. امروزه در هر مجله و کتاب و یا سایت اینترنتی که مطالعه می کنید

به طور حتم در خصوص مضرات چاقی مطالب بسیاری را مشاهده می کنید. اگر ما می خواهیم از رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن استفاده

کنیم بایستی بدانیم که از منشأ بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کنیم. در نظر گرفتن این موارد انگیزه کافی برای رعایت رژیم غذایی جهت

رسیدن به يك وزن مناسب همراه با تناسب اندام را می تواند در شخص ایجاد کند.

• تعجیل در کم کردن وزن

بسیاری از بیماران چاق که برای کاهش وزن مراجعه می کنند اولین خواسته شان این است که سریعاً وزن کم کنند. تبلیغات وسیعی هم در این

زمینه صورت گرفته و این باعث شده تا بیماران از مسیر اصلی خود منحرف شوند اما باید گفت صرفاً «نخوردن» باعث تحقق آمال و آرزوها نخواهد

بود بلکه فرد باید خود را تغییر دهد یعنی عادات غلط غذایی و فعالیت های تغذیه ای خود را عوض کنید و این ترك عادت مستلزم گذر زمان مناسبی

است مطمئن باشید اگر در رفتارهای تغذیه ای خود تغییر ندهیم نمی توانید وزن خود را کم کرده و معده يك بافت عضلانی است و مثل همه

عضلات دیگر بدن در صورت کار زیاد بزرگتر می شود. باید سعی کنید با رعایت رژیم غذایی مناسب و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه ای برای يك دوره

زمانی کاملاً مشخص کار کمتری از معده خود بکشید و حجم معده خود را کوچک نمایید. نقطه آرمانی شما جایی است که روزی برسد نه اینکه

غذایی را «نخواهید» بخورید بلکه اصلاً «توانید» آن را مصرف کنید بنابراین تعجیل در کم کردن وزن نه تنها راه موفقی نخواهد بود بلکه عوارض

بسیاری از جمله سرگیجه، سردرد، عصبانیت و موارد دیگر را به دنبال خواهد داشت.

• رعایت رژیم های غذایی غیر استاندارد

امروزه کتب مختلفی در زمینه رژیم نوشته شده است در این کتب روش های آب درمانی، رژیم های گیاه خواری، رژیم های میوه خواری، رژیم

بستنی و هزاران مورد دیگر توصیه شده است. علم تغذیه رژیم های تك خواری را نفی می کند و پیشنهادش این است که رژیم غذایی مفید و

مؤثر رژیمی است که از هر پنج گروه مواد غذایی تشکیل شده باشد یعنی در ترکیبات آن پروتئین، کربوهیدرات (قند و شیرینی)، چربی، ویتامین ها

و املاح به طور مشخص و دقیق لحاظ شده باشد. گروه های غذایی مختلف حاوی مواد موردنیاز برای بدن است که مکمل هم هستند همه چیز در

يك نوع ماده غذایی وجود ندارد بنابراین عدم رعایت رژیم صحیح غذایی سبب کمبودهای جبران ناپذیری می شود که ممکن است عوارض مهلکی

را به دنبال داشته باشد. افرادی که از رژیم های گیاه خواری استفاده می کنند باید بدانند که آهن موجود در گیاهانی مثل اسفناج از نوع غیر قابل

جذب برای بدن است و درصد کمی از آن جذب می شود. آهن قابل جذب برای بدن آهنی است که منشأ پروتئینی داشته باشد (گوشت فرمز).

بنابراین کمبودهای ناشی از رژیم های گیاه خواری مثل کمبود آهن عوارض خطرناکی چون کم خونی، ریزش مو و موارد دیگری را که مربوط به آهن

بدن است به دنبال خواهد داشت که همین مسأله خود باعث ترس از رژیم به خاطر عوارض بد آن و بالاخره شکست در برنامه های مذکور می

گردد.

• عدم پشتکار در رعایت رژیم غذایی

بسیاری از افراد چاق هستند که برای کاهش وزن به متخصص تغذیه مراجعه و رژیم غذایی دریافت می کنند این گروه در ابتدا انتظار دارند که رژیم

ارائه شده معجزه ای ایجاد کرده و بتواند به راحتی وزن آنها را کم کند ولی این افراد يك یا دو سال بعد و با وزن بیشتر از وزن اولیه مراجعه و اظهار

می کنند می خواهند دوباره شروع کنند.

آنها کسانی هستند که يك یا چند سال يك وعده غذایی را با خیال راحت نخورده اند چرا که دائماً این احساس را داشته اند که در رژیم هستند و یا

اینکه غذای کمتری خورده اند. ولی از تقلبات نتوانسته اند چشم پوشانند در صورتی که با رعایت رژیم غذایی مناسب می توانستند در عرض چند

ماه به وزن ایده آل خود رسیده و بعد از آن با خیالی راحت تر غذا خورده و فقط در فکر ثابت نگه داشتن وزنشان باشند. توصیه می شود سعی کنید

تمام عمر خود را در رژیم گرفتن صرف نکرده و خود را دائماً عذاب ندهید يك بار با جدیت و پشتکار فراوان شروع کرده، ادامه داده و به قول معروف

تمامش کنید.

• آیا رژیم غذایی تنها راه حل است؟

طی تحقیقات به عمل آمده اگر روزانه ۱۱۰۰ کیلوکالری از میزان غذایی که می خورید کم کنید در عرض يك هفته يك کیلوگرم از وزن بدن شما

کاسته خواهد شد. در تحقیق دیگری همین مقدار کالری کاسته شده است با این تفاوت که ۶۰۰ کیلوکالری از مواد غذایی روزانه کم شده و ۵۰۰

کیلوکالری فعالیت بدنی جهت به اصطلاح سوزاندن مواد غذایی و در حقیقت دفع انرژی مصرفی تجویز شده است ولی جالب است که در حالت دوم بیش از يك کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده شده است حال اگر ۷۰ کیلوگرم هستید حدود ۲۵۰۰ کیلوکالری نیاز روزانه شما به مواد غذایی است در حالت اول شما بایستی غذایتان را تقریباً نصف کنید چرا که بایستی ۱۱۰۰ کیلوکالری روزانه کمتر بخورید و بتوانید هفته ای يك کیلوگرم وزن کم کنید ولی در حالت دوم شما فقط يك چهارم غذای خود را کم می کنید و با افزودن فعالیت بدنی بیش از يك کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده می کنید در حقیقت در حالت دوم شما گرسنگی کمتری احساس خواهید کرد چرا که غذای بیشتری را مصرف می کنید بنابراین توصیه می شود رژیم غذایی را تنها راه حل برای کاهش وزن در نظر نگرفته و وزن خود را توأم با رژیم غذایی و فعالیت بدنی کم کنید.

• تکیه بر داروهای لاغری

اگر به دنبال میانبرهایی برای کم کردن وزن خود می گردید بدانید که داروهای لاغری میانبر صحیحی برای شما نیستند. استفاده از این گروه از داروها صرفاً در موارد خاصی کاربرد دارد که بایستی با تجویز پزشك و تحت نظر آن صورت گیرد. داروهای مورد تأیید کتب مرجع تغذیه انگشت شمار بوده که لازم است اطلاعاتی از آنها داشته باشید. گروهی از آنها باعث کاهش اشتها می شوند (مثل سیبوترامین) که با توجه به اینکه روی آزاد شدن هورمونهای خاصی مثل سروتونین و کاته کولامین ها اثر می کند عوارض خطرناکی از جمله افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب، تعریق و عصبانیت است گروه دیگر روی جذب مواد غذایی چرب تأثیر کرده (مثل اورلی استات) که فقط ۳۰ درصد از چربی های خورده شده را دفع می کند و این در حالی است که روی جذب سایر مواد غذایی مثل شکلات و شیرینی هیچ تأثیری ندارند بنابراین تصور نکنید که با مصرف این داروها شما هر اندازه که دلتان بخواهد می توانید از مواد غذایی گوناگون استفاده کنید بدانید که این داروها از صد گرم چربی مصرف شده تا حدود سی گرم را دفع می کند و البته عوارضی چون اسهال چرب، کاهش ویتامین های محلول در چربی مثل A، D، E، K را شاهد خواهید بود.

• تکیه بر لیپوساکشن و جراحی های مختلف برای چاقی

لیپوساکشن و جراحی های شکم تحت عنوان ابدومینو پلاستی امروزه در گروه درمان های چاقی مطرح نبوده و صرفاً به عنوان يك عمل جراحی زیبایی محسوب می شوند اگر شما تصور می کنید که با انجام این روشها چاقی خود را می توانید درمان کنید سخت در اشتباه هستید چرا که همان گونه که قبلاً هم یادآوری شد عدم تغییر در شیوه زندگی باعث خواهد شد جای خالی چربی های برداشته شده سریعاً پر شود. از طرف دیگر عوارض بسیار خطرناك آن که ممکن است شما را حتی تا سر حد مرگ هم پیش برد قابل تأمل است. انگیزه لازم برای رژیم گرفتن را برای خود مشخص کرده و دائماً به فکر آن باشید رژیم غذایی مناسب دریافت کنید، از ورزش غافل نشوید در کارتان جدیت و پشتکار به خرج دهید. عادات غذایی بد خود را شناسایی کرده و آنها را تغییر دهید. هیچ دارویی نیست که بتوانید با آن يك شبه ره صد ساله بپیمایید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=258898>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عملکرد تئوری " SET POINT " در بدن

SET POINT یک محدوده وزنی برای هر فرد است که سیستم بدنی به طور اتوماتیک می خواهد به آن محدوده برسد و سعی می کند آن را حفظ کند. هر فردی یک SET POINT مخصوص به خود را دارد. همانطوری که شما نمی توانید نوع رنگ چشم و موهای خود را تعیین کنید ، در نوع SET POINT بدن



خود نیز نمی توانید دخالتی کنید. بدن شما بطور طبیعی و ژنتیکی می خواهد به محدوده ی وزنی مشخصی برسد که همان SET POINT است. این مقدار برای افراد مختلف ، متفاوت است. به همین دلیل درست نیست که میزان وزن خود را براساس مقادیر ثابتی که در کتب پزشکی وجود دارد ، تطبیق دهید.

به عنوان مثال ممکن است خانمی با قد ۱۶۰ سانتیمتر و هیکلی متوسط دارای محدوده وزنی ۵۰ تا ۶۰ کیلو باشد و خانمی دیگر با همین قد و هیکل ، SET POINT بدنش برابر ۵۵ تا ۶۵ کیلو باشد.

همانطور که می دانید وزن فردی که رژیم لاغری می گیرد تا یک میزانی کاهش می یابد و بعد از آن ثابت می ماند. در هفته های نخست رژیم غذایی ، وزن فرد کم می شود. ولی اگر مواظب نباشد، سریع به میزان اولیه خود بر می گردد.



بیشتر افراد بعد از مدتی رژیم گرفتن ، از ادامه دادن آن ناامید می شوند ، زیرا با وجود کم خوری دیگر وزنشان کاهش نمی یابد یا حتی بر می گردد. این موضوع نشان می دهد که بدن شما سعی دارد به محدوده وزنی طبیعی خود که بطور اتوماتیک در سیستم بدنی هر فرد وجود دارد، برگردد. بهترین روش برای تعیین SET POINT این است که به میزان متعادل و کافی غذا بخورید (یعنی کم خوری یا پرخوری نکنید) و به طور منظم و پیوسته ورزش کنید. وقتی که وزن شما کمتر از حد SET POINT شما می شود، متابولیسم بدن بطور اتوماتیک کاهش می یابد و بدنتان انرژی کمتری مصرف می کند، زیرا احساس می کند که سلول ها در حالت نیمه گرسنگی قرار دارند و سعی می کند از همان انرژی (غذای) کمی که دریافت می کند، حداکثر استفاده را ببرد. بنابراین در این گونه مواقع ممکن است بیشتر بخوابید (برای کاهش مصرف انرژی) و دمای بدن شما کاهش یابد. به همین دلیل افرادی که دچار آنورکسیا (بی اشتهاپی عصبی) هستند، اغلب دارای بدنی سرد هستند. همچنین خانم هایی که برای مدت طولانی رژیم لاغری می گیرند، دچار قطع یا اختلال در عادت ماهیانه می شوند. همانطوری که اگر وزنشان کمتر از SET POINT شود ، متابولیسم بدن کاهش می یابد، به همان صورت اگر وزنشان بیشتر از حد SET POINT شود، بدن سعی می کند با افزایش متابولیسم و دمای بدن و مصرف بیشتر کالری، وزنشان را تا حد طبیعی کاهش دهد.

آزمایش خاصی برای تعیین SET POINT طبیعی هر فرد وجود ندارد. بهترین روش برای تعیین SET POINT این است که به میزان متعادل و کافی غذا بخورید (یعنی کم خوری یا پرخوری نکنید) و به طور منظم و پیوسته ورزش کنید. بعد ببینید دارای چه وزن یا محدوده وزنی هستید که این مقدار، همان SET POINT بدن شماست ، زیرا هم به میزان کافی فعالیت بدنی دارید و هم به میزان کافی و متعادل غذا می خورید. مثلاً اگر وزن یک خانم ۲۷ ساله با قد ۱۵۵ سانتیمتر و هیکل متوسط ، که به مقدار کافی غذا می خورد و پیاده روی هم می کند ، بین ۵۸ تا ۶۰ کیلو متغیر باشد ، این همان SET POINT بدن اوست.

اگر شما چند سال رژیم بگیرید ، بعد از این مدت برای عملکرد صحیح و مناسب بدن ، متابولیسم بدنتان افزایش می یابد و بیشتر از دوران رژیم غذا خواهید خورد و وزن شما به همان مقداری برمی گردد که در آن وزن، احساس سلامتی بدنی کنید ، یعنی در حقیقت وزن ایده آل برای هر فرد، وزنی است که در آن احساس سلامتی بیشتری کند .

به طور خلاصه می توان گفت :

اگر بدانید که بدن شما بطور خودکار و طبیعی می خواهد در یک محدوده وزنی مشخص باقی بماند ، دیگر سراغ رژیم لاغری نخواهید رفت ، البته در صورتی که پرخوری نکنید و به طور متعادل غذا بخورید و به میزان کافی هم ورزش کنید .

هر چقدر سعی کنید وزنتان کمتر از محدوده طبیعی SET POINT شما شود، بدنتان نیز برای رسیدن به همان مقدار طبیعی ، بیشتر با کاهش وزن شما مقابله خواهد کرد.

وزن ایده آل برای هر فرد، وزنی است که در آن احساس سلامتی بیشتری کند ؛ یعنی وزن ایده آل مساوی است با وزن سالم.

رعایت اعتدال در غذا خوردن و ورزش منظم باعث می شود بدنتان بطور خودکار به همان وزنی که لازم است، برسد و در همان وزن باقی بماند.

اگر شما یاد بگیرید که خودتان را با همان وزن و هیکل متناسبی که دارید، دوست داشته باشید و لاغرتر نشوید، همیشه روی SET POINT طبیعی بدن خود باقی خواهید ماند.

جای بسی تأسف است که ما در جامعه ای زندگی می کنیم که همه دوست دارند لاغر شوند و لاغری را یک امتیاز می دانند، ولی باید گفت که لاغری مساوی با سلامتی و شادمانی نیست.

مردم باید بدانند در مورد افراد مختلف براساس هیکل و وزن آنها قضاوت نکنند و فکر نکنند کسی که لاغر نیست، سالم نیست. البته این سخن به این معنا نیست که چاقی خوب است، چون همانطور که می دانید چاقی، صدها مرض و بیماری را به دنبال دارد.

پس برای چندمین بار تأکید می کنم که سعی کنید همیشه به میزان کافی و لازم از مواد غذایی مختلف مصرف کنید و همیشه در خوردن اعتدال و میانه روی را پیش بگیرید. در ضمن در کنار غذا خوردن متعادل، به طور منظم و پیوسته ورزش کنید.

اگر این دو اصل را به خوبی رعایت کردید؛ یعنی "خوردن متعادل + ورزش منظم"، مطمئن باشید وزنی که دارید، وزن سالمی است و مطابق با سیستم بدنی شماست. پس از وزن سالم خود راضی باشید و سعی نکنید لاغرتر از آن شوید.

منبع: تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=209249>



عوارض رژیم غذایی

پی کاهش وزن ناشی از رژیم غذایی ممکن است فرد دچار یبوست، اختلال قاعدگی، ریزش مو، افتادگی شکم و چین و چروک پوست صورت شود که هر کدام جداگانه توضیح داده خواهد شد.

ریزش مو: معمولاً ریزش مو یک ماه پس از شروع برنامه رژیم لاغری شروع می شود که علت آن کاهش ویتامین ها در بدن می باشد. ریزش مو موقتی و برگشت پذیر بوده اما برای اینکه فرد کمتر دچار این مشکل شود بهتر است با شروع رژیم غذایی روزانه یک عدد کپسول مولتی ویتامین میزان مصرف کند.

یبوست: یکی از مهم ترین مشکلات کاهش وزن یبوست بوده و ذکر این نکته ضروری است که یبوست مزمن باعث کند شدن کاهش وزن می شود.

از جمله علل یبوست می توان به موارد زیر اشاره کرد: عدم تحرک کافی - کاهش حجم مواد غذایی دریافت شده - مصرف کم مواد فیبردار و سبزیجات - مصرف کم آب - فشارهای عصبی - کمبود ویتامین ب و کمبود کلسیم.

برای برطرف شدن یبوست موارد زیر را رعایت فرمائید:

- ۱- انجام ورزش های مناسب و داشتن تحرک کافی
- ۲- مصرف غذاهای فیبر دار و حجیم و کم کالری
- ۳- داشتن یک برنامه منظم روزانه برای پیاده روی
- ۴- مصرف میوه های معین مثل: انجیر - آلوچه - آلو بخارایی - زرد آلود
- ۵- نوشیدن دو لیوان آب صبح ها
- ۶- پرهیز از هرگونه فشار عصبی

۷- مصرف ویتامین های گروه ب

۸- مصرف روغن زیتون

۹- مصرف پسیلینوم (يك قاشق غذا خوری از پودر پسیلینوم را در يك استکان آب مخلوط کنید و پس از گذشت ۱۰ دقیقه آن را مصرف کنید و بعد از يك لیوان آب نیز بخورید)

اختلال قاعدگی : پس از چند هفته از شروع رژیم غذایی و به دنبال کمبود ویتامین ها اختلال قاعدگی امری عادی است . لذا خانم ها بهتر است همزمان با شروع رژیم غذایی از مولتی ویتامین میزال و نیز قرص آهن و اسید فولیک و آمپول ب کمپلکس همراه با آمپول ویتامین ب ۱۲ استفاده کنند .

افتادگی شکم : یکی از عوارض کاهش وزن به دنبال کاسته شدن حجم شکم رخ می دهد افتادگی و چین و چروک شدن شکم است . برای رفع آن باید از شروع رژیم غذایی هر روز سه بار در حالت ایستاده یا طی راه رفتن شکم خود را کاملاً منقبض کرده و در حالت تو کشیده به مدت يك دقیقه نگه داشت .

با انقباضات مرتب عضلات شکم پوست شکم از حالت افتادگی خارج می شود . در مواردیکه این وضع به خاطر زیادی دفعات زایمان باشد می توان پوست های اضافه را با انجام عمل برداشت .

چین و چروک پوست صورت : هر نوع کاهش سریع وزن در سن بالای ۳۰ سالگی باعث ایجاد چروک در پوست صورت می شود . اما اگر این کاهش وزن طبق برنامه رژیمی دقیق و همراه با مصرف غذاهای پرچرب و خصوصاً روغن زیتون باشد پوست حالت خود را حفظ می کند . با این حال چروک های ظاهر شده به مرور زمان کاهش می یابند .

به افرادیکه رژیم غذایی برای کاهش وزن می گیرند توصیه می شود که از خوردن روغن زیتون و ماساژ دادن پوست با آن مانع چروک خوردن پوست خود شوند و نیز می توانند از انواع کرم ها و ژله های موجود که برای این منظور در بازار است استفاده کرد . در این خصوص از ماسک های طبیعی نیز می توان سود جست . مثل ماسک جوانه گندم با ماست یا ماسک سفیده تخم مرغ یا ماسک هلو یا موز یا گوجه فرهنگی .

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=204358>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عوارض رژیم غذایی غیر اصولی

رئیس انجمن تغذیه ایران؛ دکتر سید ضیاءالدین مظهری پوکی استخوان ، ریزش مو، ریختن دندان، کم خونی، کاهش بینایی، ضعف اعصاب غیر قابل جبران را از عوارض رژیم های غیر علمی و نامتناسب می داند.

وی در مصاحبه ای با ایسنا گفت: اگر عدم تناسب بین وزن و قد ایجاد شود، این عدم تناسب را چاقی یا لاغری می گویند که در اغلب موارد تغییرات قابل توجهی نیز در مقادیر بیوشیمیایی مایعات بدن ایجاد می شود که خود زمینه ساز اغلب بیماری ها و ناتوانی ها در فرد می شود.

وی با اشاره به این که عوامل مختلفی در ایجاد چاقی در فرد مؤثرست،





افزود: برای مبارزه با هر نوع چاقی روش خاصی وجود دارد. علت هر چاقی پرخوری نیست، بلکه زمینه ژنتیکی در بروز چاقی در فرد مؤثر است. پدر و مادری که هر دو لاغر هستند، احتمال چاق بودن فرزند آنها ۹ درصد و پدر و مادری که یکی از آنها چاق و دیگری لاغر باشد ۴۰ تا ۵۰ درصد و پدر و مادری که هر دو چاق باشند ۶۰ تا ۸۰ درصد احتمال این که فرزندشان چاق شود وجود دارد.

دکتر مظهری ادامه داد: افرادی که از پدر و مادر چاق به دنیا می‌آیند، باید نسبت به سایر افراد بیشتر مراقب غذا خوردن خود باشند، زیرا کوچکترین غفلت در عدم تناسب انرژی دریافتی موجبات چاقی آنها را فراهم می‌کند.

در ضمن اصولا این افراد در مقایسه با همسالان و همجنسان خود به انرژی کمتری نیاز دارند.

وی با اشاره به این که اختلالات غدد درون ریز هم می‌تواند در ایجاد چاقی مؤثر باشد، گفت: کم کاری غدد تیروئید، وجود کیست تخمدان، اختلالات هیپوتالاموس، هیپوفیز و غدد فوق کلیوی می‌تواند موجبات چاقی را فراهم کند.

رئیس انجمن تغذیه ایران با تاکید بر اینکه در دو دهه اخیر تغییرات عظیمی در نحوه تغذیه در کشور ایجاد شده است، افزود: گسترش شهرنشینی، هجوم مهاجرین از روستاها به شهر، کاهش فعالیت بدنی و همچنین مشغله زیاد جهت تامین معاش، فرصت تهیه و پخت غذاهای سنتی را از مردم گرفته و گرایش آنها را به غذاهای آماده و غربی افزایش داده است.

انواع همبرگر و پیتزا، ضمن اشتها آور بودن فاقد مواد مغذی لازم برای حفظ سلامتی بدن هستند و باعث انباشته شدن انرژی اضافی در بدن و بروز چاقی می شوند. چاقی در زنان و مردان بالای ۴۰ سال زمینه بروز بیماری های متعدد متابولیکی را فراهم می‌کند.

دکتر مظهری با اشاره به گستردگی بیماری های قلبی - عروقی و انواع سرطان در کشور اظهار کرد: گرایش جوانان به پشت میز نشینی در محل کار، مصرف بیش از حد موادی مانند چیپس، پفک، عدم دسترسی گروهی از افراد به سبزیجات، میوه و لبنیات و گرایش به مصرف مواد انرژی‌زا و پرچرب، زمینه افزایش بیماری های متعدد را فراهم کرده است.

فشار خون بالا، انواع بیماری های قلبی، تنگی رگها، دیابت نوع دوم، بالا رفتن اسید اوریک خون، قطع نفس و خرناس کشیدن در هنگام خواب و بیدار شدن با صدای آن، ناباروری و انواع سرطان دستگاه گوارش و اندام های دیگر بدن، از جمله عوارض چاقی است و حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد افراد بالای ۴۰ سال کشور ما اضافه وزن دارند یا چاق هستند.

وی مهم ترین و اولین گام در جهت کاهش وزن را تشخیص علل چاقی عنوان کرد و به ایسنا گفت: اگر علت چاقی ناشی از اختلال غدد درون ریز نباشد، بهترین روش کم کردن وزن، کاهش مقدار انرژی روزانه و افزایش فعالیت بدنی است.

رئیس انجمن تغذیه ایران گفت: کاهش وزن مناسب و استاندارد، در هفته نیم تا یک کیلو و در یک ماه ۲ تا ۴ کیلو است. این مقدار کاهش وزن به سلامتی بدن لطمه ای وارد نمی کند. هر یک کیلو اضافه وزن (چربی بدن) معادل ۷۰۰۰ کیلو کالری انرژی ذخیره شده است و فردی که در هفته یک کیلو وزن خود را کاهش می‌دهد، در واقع روزانه ۱۰۰۰ کالری از مقدار نیاز انرژی روزانه خود را کاهش داده و کاهش بیش از این مقدار انرژی در روز، اگرچه موجب کاهش سریع وزن می شود، ولی باعث مقاومت بدن در برابر کاهش پیوسته وزن و بروز عوارضی مثل ناراحتی‌های عصبی، خشکی پوست، ریزش مو، افت شدید فشار خون، ابتلا به کم خونی شدید و آسیب به ارگان‌های حساس بدن می‌شود.

دکتر مظهری ژنتیک (مسئله ارث)، ورزش، تغذیه و استراحت را در افزایش قد مؤثر خواند و افزود: با ورزش هورمون رشد بیشتری در بدن ترشح می‌شود، در نتیجه مقدار قد نیز بیشتر افزایش می یابد.

وی گفت: اگر فردی که زمینه ژنتیکی لازم را برای بلندی قد داشته باشد، با وجود عواملی مانند تغذیه نامناسب، عدم تامین ریز مغذی ها، عدم تحرک و انجام ورزش‌های سنگین در زمان رشد ممکن است کوتاه قد باقی بماند.

رئیس انجمن تغذیه ایران گفت: تناسب قد و وزن را می‌توان از چندین راه محاسبه کرد. یک روش این است که قد فرد را به سانتیمتر اندازه بگیریم و عدد بدست آمده را از ۱۰۰ کم کنیم. اگر عدد بدست آمده ۱۰ درصد برای مردان و ۱۵ درصد برای زنان کمتر باشد این وزن تا سن ۲۵ سالگی برای افرادی که جثه متوسطی دارند ایده آل است.

برای کاهش وزن باید مصرف انرژی کم شود. هر انسانی در روز به ۵۰ ماده حیاتی نیازمند است که باید از طریق گروه های مختلف غذایی تامین شود. بنابراین برای کاهش وزن باید مصرف مواد انرژی زا کاهش یابد، ولی سایر مواد حیاتی باید به نحو مطلوبی تامین شوند. وی بهترین روش لاغری را استفاده از تمام گروه های غذایی نان و غلات، فرآورده های غلات، سبزیجات، میوه جات، لبنیات، گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ و حبوبات دانست و افزود: برای کاهش وزن به تعادل و تنوع مواد غذایی و میزان آنها باید توجه کرد. اگر فردی یک رژیم غذایی برای کاهش وزن خود انتخاب کرده است که مقدار انرژی روزانه آن تا ۱۲۰۰ کالری یا کمتر می باشد، باید در صورت نیاز از مکمل ویتامین ها و مواد معدنی استفاده کند.

پیروی از رژیم هایی که خیلی سریع فرد را لاغر می کند، به همان سرعت وزن فرد را به مقدار اولیه خود بر می گرداند و او را دچار انواع بیماری های مختلف می سازد.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=301097>



عوارض رژیم های غذایی در دوره بلوغ

اثرات زیان بار کاهش وزن بر سلامتی ممکن است در افرادی که اضافه وزن ندارند اما دریافت کالری خود را به شدت محدود می کنند بیشتر باشد. در این افراد کاهش توده عضلانی بیشتر از توده چربی است. رژیم غذایی که با محدود کردن وعده های غذایی و یا ناشتایی همراه باشد منجر به کاهش وزن سریع می شود که اساساً به علت کاهش آب بدن و توده عضلانی است. اثرات زیان بار رژیم های غذایی کاهش وزن در دوره بلوغ علاوه بر اختلال رشد شامل کمبودهای تغذیه ای، اختلالات قاعدگی، ضعف، خستگی، گیجی، افسردگی، تحریک پذیری، پیوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن باشد. تنفس بدبو، ریزش مو و خشکی پوست از



عوارض رژیم های غذایی با محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا نیز از عوارض جدی تر این گونه رژیم های غذایی است.

بهترین راه ارزیابی وضعیت تغذیه ای در دوره بلوغ پایش رشد است. با اندازه گیری قد و وزن و ثبت آن بر منحنی رشد استاندارد می توان تغذیه و رشد نوجوانان را ارزیابی نمود. منحنی رشد استاندارد (NCHS) که برای دختران و پسران از ۲ تا ۱۸ سالگی تهیه شده است در دوران بلوغ به علت جهت رشد روند صعودی رشد دارای شیب تندتری است.

بنابراین دانش آموزان در سنین بلوغ، بویژه دختران باید بدانند که رژیم های کاهش وزن در این دوره ممکن است منجر به کوتاه ماندن قد شده و علاوه بر آن به علت بروز انواع کمبودهای تغذیه ای سلامت آنان به خطر بیافتد.

پیروی از الگوهای تغذیه ای غیرطبیعی در دوران بلوغ به علت توجه خاص نوجوانان به ظاهر فیزیکی و داشتن اندام متناسب شایع است.

مطالعه ای که در سالهای اخیر در آمریکا انجام شده است نشان می دهد که از ۳۱۸ دختر و پسر نوجوان، ۴۵% مایل بودند که لاغر بشوند و ۳۷%

آنها شروع به کاهش وزن کرده بودند. با افزایش سن نوجوانان تمایل به کاهش وزن نیز افزایش می یابد. برای پیشگیری از چاقی نوجوانی، انجمن قلب آمریکا توصیه های زیر را ارائه کرده است، که به والدین و دانش آموزان باید آموزش داده شود.

- برنامه غذایی خود را تعدیل نمایند اما مصرف چربی را چون در دوران رشد هستند نباید حذف نمایند.
- برنامه غذایی خود را طوری تنظیم نمایند که کالری حاصل از چربی ها بیش از ۳۰ درصد نباشد.
- به جای تنقلات پرچربی از میان وعده های سالم مثل میوه ها و سبزی ها استفاده نمایند.
- فعالیت های بدنی خود را با ورزش هایی مثل پیاده روی و دوچرخه سواری افزایش دهند.
- هر روز براساس یک برنامه منظم ورزش کنند.
- وقت ورزش را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهند و برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل نکنند.

مریم عرب

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=114737>



عوارض رژیم های غیراصولی: پوکی استخوان، ریزش مو و ...

رئیس انجمن تغذیه ایران؛ دکتر سید ضیاءالدین مظهری پوکی استخوان ، ریزش مو ، ریختن دندان، کم خونی ، کاهش بینایی ، ضعف اعصاب غیر قابل جبران را از عوارض رژیم های غیر علمی و نامتناسب می داند.

وی در مصاحبه ای با ایسنا گفت: اگر عدم تناسب بین وزن و قد ایجاد شود، این عدم تناسب را چاقی یا لاغری می گویند که در اغلب موارد تغییرات قابل توجهی نیز در مقادیر بیوشیمیایی مایعات بدن ایجاد می شود که خود زمینه ساز اغلب بیماری ها و ناتوانی ها در فرد می شود.



وی با اشاره به این که عوامل مختلفی در ایجاد چاقی در فرد مؤثرست، افزود: برای مبارزه با هر نوع چاقی روش خاصی وجود دارد. علت هر چاقی پرخوری نیست، بلکه زمینه ژنتیکی در بروز چاقی در فرد مؤثر است . پدر و مادری که هر دو لاغر هستند، احتمال چاق بودن فرزند آنها ۹ درصد و پدر و مادری که یکی از آنها چاق و دیگری لاغر باشد ۴۰ تا ۵۰ درصد و پدر و مادری که هر دو چاق باشند ۶۰ تا ۸۰ درصد احتمال این که فرزندشان چاق شود وجود دارد.

دکتر مظهری ادامه داد: افرادی که از پدر و مادر چاق به دنیا می آیند، باید نسبت به سایر افراد بیشتر مراقب غذا خوردن خود باشند ، زیرا کوچکترین غفلت در عدم تناسب انرژی دریافتی موجب چاقی آنها را فراهم می کند. در ضمن اصولا این افراد در مقایسه با همسالان و همجنسان خود به انرژی کمتری نیاز دارند.

وی با اشاره به این که اختلالات غدد درون ریز هم می تواند در ایجاد چاقی مؤثر باشد، گفت: کم کاری غدد تیروئید، وجود کیست تخمدان ، اختلالات هیپوتالاموس، هیپوفیز و غدد فوق کلیوی می تواند موجب چاقی را فراهم کند.

رئیس انجمن تغذیه ایران با تاکید بر اینکه در دو دهه اخیر تغییرات عظیمی در نحوه تغذیه در کشور ایجاد شده است، افزود: گسترش شهرنشینی، هجوم مهاجرین از روستاها به شهر، کاهش فعالیت بدنی و همچنین مشغله زیاد جهت تامین معاش، فرصت تهیه و پخت غذاهای سنتی را از مردم گرفته و گرایش آنها را به غذاهای آماده و غربی افزایش داده است. انواع همبرگر و پیتزا، ضمن اشتها آور بودن فاقد مواد مغذی لازم برای حفظ سلامتی بدن هستند و باعث انباشته شدن انرژی اضافی در بدن و بروز چاقی می شوند. چاقی در زنان و مردان بالای ۴۰ سال زمینه بروز بیماری های متعدد متابولیکی را فراهم می کند.

دکتر مظهری با اشاره به گستردگی بیماری های قلبی - عروقی و انواع سرطان در کشور اظهار کرد: گرایش جوانان به پشت میز نشینی در محل کار، مصرف بیش از حد موادی مانند چیپس، پفک، عدم دسترسی گروهی از افراد به سبزیجات، میوه و لبنیات و گرایش به مصرف مواد انرژی زا و پرچرب، زمینه افزایش بیماری های متعدد را فراهم کرده است.

فشار خون بالا، انواع بیماری های قلبی، تنگی رگها، دیابت نوع دوم، بالا رفتن اسید اوریک خون، قطع نفس و خرناس کشیدن در هنگام خواب و بیدار شدن با صدای آن، ناباروری و انواع سرطان دستگاه گوارش و اندام های دیگر بدن، از جمله عوارض چاقی است و حدود ۳۵ تا ۴۰ درصد افراد بالای ۴۰ سال کشور ما اضافه وزن دارند یا چاق هستند.

وی مهم ترین و اولین گام در جهت کاهش وزن را تشخیص علل چاقی عنوان کرد و به ایسنا گفت: اگر علت چاقی ناشی از اختلال عدد درون ریز نباشد، بهترین روش کم کردن وزن، کاهش مقدار انرژی روزانه و افزایش فعالیت بدنی است. رئیس انجمن تغذیه ایران گفت: کاهش وزن مناسب و استاندارد، در هفته نیم تا یک کیلو و در یک ماه ۲ تا ۴ کیلو است. این مقدار کاهش وزن به سلامتی بدن لطمه ای وارد نمی کند. هر یک کیلو اضافه وزن (چربی بدن) معادل ۷۰۰۰ کیلو کالری انرژی ذخیره شده است و فردی که در هفته یک کیلو وزن خود را کاهش می دهد، در واقع روزانه ۱۰۰۰ کالری از مقدار نیاز انرژی روزانه خود را کاهش داده و کاهش بیش از این مقدار انرژی در روز، اگرچه موجب کاهش سریع وزن می شود، ولی باعث مقاومت بدن در برابر کاهش پیوسته وزن و بروز عوارضی مثل ناراحتی های عصبی، خشکی پوست، ریزش مو، افت شدید فشار خون، ابتلا به کم خونی شدید و آسیب به ارگان های حساس بدن می شود.

دکتر مظهری ژنتیک (مسئله ارث)، ورزش، تغذیه و استراحت را در افزایش قد مؤثر خواند و افزود: با ورزش هورمون رشد بیشتری در بدن ترشح می شود، در نتیجه مقدار قد نیز بیشتر افزایش می یابد.

وی گفت: اگر فردی که زمینه ژنتیکی لازم را برای بلندی قد داشته باشد، با وجود عواملی مانند تغذیه نامناسب، عدم تامین ریز مغذی ها، عدم تحرک و انجام ورزش های سنگین در زمان رشد ممکن است کوتاه قد باقی بماند.

رئیس انجمن تغذیه ایران گفت: تناسب قد و وزن را می توان از چندین راه محاسبه کرد. یک روش این است که قد فرد را به سانتیمتر اندازه بگیریم و عدد بدست آمده را از ۱۰۰ کم کنیم. اگر عدد بدست آمده ۱۰ درصد برای مردان و ۱۵ درصد برای زنان کمتر باشد این وزن تا سن ۲۵ سالگی برای افرادی که جثه متوسطی دارند ایده آل است. برای کاهش وزن باید مصرف انرژی کم شود. هر انسانی در روز به ۵۰ ماده حیاتی نیازمند است که باید از طریق گروه های مختلف غذایی تامین شود. بنابراین برای کاهش وزن باید مصرف مواد انرژی را کاهش یابد، ولی سایر مواد حیاتی باید به نحو مطلوبی تامین شوند.

وی بهترین روش لاغری را استفاده از تمام گروه های غذایی نان و غلات، فرآورده های غلات، سبزیجات، میوه جات، لبنیات، گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ و حبوبات دانست و افزود: برای کاهش وزن به تعادل و تنوع مواد غذایی و میزان آنها باید توجه کرد. اگر فردی یک رژیم غذایی برای کاهش وزن خود انتخاب کرده است که مقدار انرژی روزانه آن تا ۱۲۰۰ کالری یا کمتر می باشد، باید در صورت نیاز از مکمل ویتامین ها و مواد معدنی استفاده کند. پیروی از رژیم هایی که خیلی سریع فرد را لاغر می کند، به همان سرعت وزن فرد را به مقدار اولیه خود بر می گرداند و او را دچار انواع بیماری های مختلف می سازد.

منبع: تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=208861>

عوامل خطر ساز بیماریهای قلبی عروقی در رژیم غذایی

بیماریهای عروق کرونر (CHD) قلب ناشی از عدم رسیدن جریان خون به عروق احاطه کننده و خون رسان به قلب است. اصلی ترین دلیل بیماریهای قلبی عروقی آترواسکلروز است. آترواسکلروز یک بیماری پیشرونده است که از کودکی شروع میشود و در طی سالها پیشرفت میکند. این بیماری در اثر رسوب چربی و کلسترول و مواد دیگری همچون کلسیم، فیبرین و مواد حاصل از تخریب سلولها در دیواره رگها بروز میکند. به این رسوبات پلاک یا اتروما میگویند. انسداد چشمگیر رگ باعث بروز عوارض حاد ی چون MI, USA و مرگ میشود

• عوامل خطر ساز بیماریهای قلبی عروقی:



(۱) هایپرلیپیدمی (افزایش چربی خون):

• LDL: اصلی ترین ناقل کلسترول در خون است و افزایش آن با افزایش بروز بیماریهای قلبی عروقی همراه است طوری که ۱ واحد افزایش در LDL خون برابر است با ۲-۱٪ افزایش ریسک بیماریهای قلبی عروقی. LDL باید کمتر از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر حفظ شود.

• HDL: عامل کاهنده کلسترول خون و بسیار مفید است. ۱ واحد افزایش در ۲٪-۳٪ HDL ریسک بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می دهد. باید بیشتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر حفظ شود. LDL اکسید شده منجر به ضایعات آترواسکلروز میشود، در حالی که HDL از تجمع چربی در دیواره عروق جلوگیری میکند.

(۲) چاقی:

• BMI یا نسبت قد به مجذور وزن (W/H^2) باید بین ۲۰ تا ۲۵ حفظ شود. BMI بیشتر از ۳۰ ریسک بیماریهای قلبی را به شدت افزایش میدهد.

• WHR یا نسبت دور کمر به دور باسن در آقایان کمتر از ۱ و در خانمها کمتر از ۰/۸ باید حفظ شود. چاقی شکمی ریسک بیماریهای قلبی را به شدت افزایش میدهد

• افرادی که دارای چاقی مشخص هستند، ۱/۵-۱ ساعت بعد از غذا مجدداً گرسنه میشوند و باید غذای خود را به ۳ وعده صبحانه عالی، ناهار متوسط و شام مختصر تقسیم کنند.

افراد چاقی که قصد کاهش وزن دارند میزان کاهش وزن حداکثر ۱ - ۵/۰ کیلوگرم در هفته باید باشد نه بیشتر.

(۳) روغنهای جامد (چربی اشباع) و کلسترول:

این روغن ها کلسترول و LDL را بالا میبرند و عامل بروز آترواسکلروز و بیماریهای قلبی عروقی هستند. منابع این چربیها عبارتند از روغن جامد، کره، روغن نخل، روغن نارگیل و چربی حیوانی. هایپرکلسترومیکی ترین چربیها، کره و روغن نخل و نارگیل هستند. برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی چربی اشباع نباید بیشتر از یک سوم کل چربی را تشکیل دهد.

(۴) همو سیستئین:

یک اسید آمینه است که تحت تاثیر فولیک اسید و B۶ و B۱۲ متابولیزه میشود و اگر در اثر کمبود این مواد نتواند متابولیزه شود به خون نشت پیدا میکند و افزایش آن در خون مستقیماً با ریسک بیماریهای قلبی عروقی همراه است. در بعضی مطالعات مصرف مکمل B Complex باعث کاهش هموسیستئین پلاسما و کاهش ریسک بیماریهای قلبی عروقی شده است.

(۵) نوسانات انسولین:

نواسانات انسولین منجر به آسیب عروق و تشکیل پلاک آترواسکلروز میشود. غذاهای قند دار، به خصوص قند ساده، بدلیل جذب سریع، منجر به ترشح یکباره شدید انسولین میشود. برای حفظ سلامت عروق باید سرعت جذب قند را تا حد ممکن آهسته کنیم. وجود چربی همراه قند، مصرف فیبر همراه غذا و مصرف کربوهیدرات های پیچیده جذب قند را به تاخیر می اندازد و ترشح انسولین را آهسته می سازد.

در مورد افراد چاق به خصوص چاقی شکمی مصرف میوه به صورت تازه در وعده های صبحانه و بعد از ناهار توصیه میشود تا قند آنها باعث تحریک یکباره ترشح انسولین در میان وعده ها و شب نگردیده و موجب مهار سوخت چربی نگردد. افراد دارای وزن متعادل میتوانند ۷۵۰ گرم میوه و سبزی خود را در ۵ وعده ۱۵۰ گرمی تقسیم کنند.

(۶) آهن:

آهن زیاد در بدن یک محیط اکسیداتیو غنی ایجاد میکند که زمینه را برای اکسیداسیون LDL فراهم میکند. در افرادی که MI کرده اند، میزان آسیب قلبی رابطه مستقیم با میزان آهن ذخیره شده در قلب دارد. آهن زیاد باعث تخریب رگها (انسداد شریان گردن یا کاروتید) میشود. در مردان و در زنان یائسه مصرف مکمل آهن بدون آزمایش خون توصیه نمیشود.

(۷) کافئین:

محدودیت مصرف کافئین به مقدار کمتر از ۵ فنجان قهوه در روز توصیه میشود. کاهش دریافت کافئین

باعث کاهش هموسیستئین میشود.

(۸) نخوردن صبحانه:

خوردن صبحانه به میزان قابل توجهی منجر به کاهش چسبندگی پلاکت ها و کاهش ترومبو گلوبین، فاکتور نمایانگر فعالیت پلاکت ها برای ایجاد لخته خون، در افرادی که صبحانه نمیخورند نسبت به آنهایی که نمی خورند، ۵/۲ برابر بیشتر است. افرادی که صبحانه نمیخورند نسبت به آنهایی که

می خورند، چاق ترند.

(۹) نداشتن فعالیت فیزیکی:

عدم تحرک فاکتور خطر است برای بروز بیماریهای قلبی عروق. به منظور حفظ سلامت قلب و عروق توصیه میشود که بزرگسالان حداقل ۳۰ دقیقه و کودکان حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط شدت هوازی، حداقل ۵ روز در هفته داشته باشند. از این مقدار ورزش ۱۰ دقیقه ابتدای آن باید گرم کردن بدن (WARM-UP) و ۱۵-۱۰ دقیقه آخر سرد کردن (COOL-DOWN) باید باشد. شدت متوسط به عنوان ۸۰-۶۰٪ ماکزیموم ضربان قلب در نظر گرفته میشود. (ماکزیموم ضربان قلب = ۲۲۰ - سن) شدت متوسط همچنین شدتی است که ۲ مایل را در ۳۰ بتوان دقیقه پیمود.

• بعضی مواد غذایی کاهنده خطر بیماریهای قلبی عروقی

بعضی مواد در رژیم غذایی هستند که از خطر بیماریهای قلبی عروقی می کاهند. از جمله این مواد عبارتند از:

(۱) سویا:

سویا حاوی مواد زیر است:

• لسیتین: کاهش کلسترول و LDL خون

• فیتواستروژن: جلوگیری از علائم یائسگی همچون گرگرفتگی و پوکی استخوان با تحریک استئوبلاست ها؛ جلوگیری از سرطان های ناشی از هورمون ها

• ایزوفلاوونوئیدها: بهبود پروفایل لیپید های خون؛

مصرف ۴۰ گرم سویا در روز باعث: ۱٪ کاهش LDL، ۱۱٪ کاهش TG، ۲٪ افزایش HDL میشود.

• پروتئین: ۵۰٪ سویا پروتئین است

• غنی از فیبر محلول و غیر محلول

سس سویا فقط حاوی مقادیر اندک سویا است و مقادیر بالایی سدیم دارد.

بر اساس مطالعه روی حیوانات مصرف مقادیر بالای سویا در بارداری اثر منفی روی جنین دارد.

(۲) زنجبیل، زیره :

از تجمع پلاکتها جلوگیری میکنند. Gingerol در زنجبیل اثر مشابه آسپیرین دارد.

(۳) جعفری:

هم ترار آسپیرین عمل میکند. اوچنول (Eugenol) موجود در جعفری خشک حتی بعد از تشکیل لخته (از طریق سیستم پروستاگلاندین) اثر مفید در کاهش و برطرف کردن آن دارد.

(۴) فلفل قرمز تند:

اثر کوتاه مدت بر لخته خون دارد.

(۵) چای:

مانع تجمع پلاکت ها و تولید ترومبوکسان شده و از لخته خون میکاهد. از جمله ترکیبات چای نوعی تانن به نام کاتچین است که نه تنها هم ترار آسپیرین است بلکه از تکثیر سلولهای ماهیچه صاف در دیواره رگها که تحت تاثیر LDL اکسید شده تحریک میشود و باعث تشکیل پلاک می گردد، جلوگیری میکند.

(۶) هویج:

خوردن هویج خام یا پخته به مقدار ۵ بار یا بیشتر در هفته (۵/۱ عدد در روز) یا ۳ لیوان اسفناج پخته در روز، ۴۵-۳۵٪ خطر حمله قلبی را میکاهد. این اثر به خاطر بتاکاروتن، ویتامین ث و پتاسیم بالای آن است. زیست دسترسی بتا کاروتن هویج با پختن بیشتر میشود. پتاسیم به دیواره رگها انعطاف میدهد و در برابر فشارخون مصونیت می آورد.

(۷) گوجه فرنگی :

لیکوپن آن باعث کاهش خطر سرطان پروستات، گوارش و رحم می شود و اثر حفاظتی در مقابل بیماری های قلبی عروقی دارد.

(۸) پیاز و سیر:

پیاز به علت داشتن کورستین از تجمع پلاکتی و لخته شدن خون جلوگیری می کند. از قدیم به عنوان رقیق کننده خون معروف بوده است. سیر باعث کاهش لخته خون، کاهش عفونت ها و کاهش سرطان میشود. مصرف یک سیر کوبیده در هر وعده غذایی و نصف پیاز در روز در کاهش بیماریهای قلبی عروقی بسیار مفید است. تاثیر مصرف سیر پخته و خام در جلوگیری از لخته خون یکسان است.

(۹) ماست:

مصرف منظم ماست حاوی لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس ۱۰-۶٪ ریسک بیماریهای قلبی را کم میکند.

(۱۰) فیبر

فیبر محلول در افراد با چربی خون بالا، LDL را ۱۴٪ کاهش میدهد. فیبر با اتصال به اسیدهای صفراوی کلسترول را پایین می آورد. باکتریها با تخمیر فیبر اسیدهای چرب کوتاه زنجیره می سازند که از سنتز کلسترول جلوگیری میکند. فیبرهای محلول همچون پکتین، صمغ ها، آلگال، همی سلولز و پسیلیوم که در حبوبات، جو، میوه باعث کاهش کلسترول و LDL میشوند. فیبرهای غیر محلول همچون سلولز و لیگنین هیچ اثری روی کلسترول خون ندارند. از کل فیبر توصیه شده (۳۰-۲۵ گرم در روز)، ۱۰-۶ گرم آن باید از فیبر محلول باشد که این مقدار با ۶-۵ واحد میوه و سبزی و ۶ واحد یا بیشتر حبوبات و مغزها و غلات پر فیبر در روز تامین میشود.

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=316342>

 **vista.ir**
Online Classified Service

غذاهای مناسب برای رشد مو

رژیم غذایی غنی از سیلیس، کلسیم و آهن از ریزش مو جلوگیری می کند یا آن را کاهش می دهد. سبزیجات سبز برگی شکل بخصوص سبزیجات دریایی، منبع غذایی خوبی از املاح هستند. جوی خام منبع خوبی از سیلیس است. برگه میوه ها و آب آلبالو منبع غنی از آهن هستند.



نازک شدن یا ریزش مو در زنان می تواند در اثر یک مشکل گوارشی مثل کمبود اسید معده باشد یا می تواند در اثر کمبود پروتئین، روی و سایر موادمغذی باشد.

مصرف دو قرص ACIDOPHILUS (قرص های اسیدی) بعد و بین وعده های غذایی برای

مدت دو ماه در کاهش ریزش مو مؤثر و مفید است (۴ تا ۶ عدد قرص روزانه) . البته مصرف هر گونه قرص یا دارویی باید تحت نظر پزشک باشد و از مصرف خودسرانه آنها جداً خودداری کنید.

سیلیس یکی دیگر از مواد مغذی مهم در حفظ سلامتی مو است که ریزش مو را کاهش می دهد. منابع غذایی سیلیس شامل: پوست سیب زمینی ، فلفل سبز، فلفل قرمز، خیار، جوانه حبوبات مثل جوانه لوبیا است.

ریزش مو در مردان با مصرف رژیم غذایی کم چرب کاهش می یابد. دانشمندان معتقدند در طی دوران بلوغ با افزایش مقدار هورمون تستوسترون (هورمون مردانه) در مردان، احتمال طاسی سر افزایش می یابد. رژیم غذایی پرچرب و مصرف زیاد گوشت مقدار تستوسترون را افزایش می دهد که روی فولیکول های مو (پیاز مو) تأثیر می گذارد.

به عنوان مثال در زمان های گذشته در کشور ژاپن، به دلیل مصرف غذاهای کم چرب و سالم، طاسی سر در مردان کم بوده است. ولی در حال حاضر به دلیل مصرف غذاهای پرچرب و آماده، طاسی مردان افزایش یافته است.

شاید مصرف غذاهای کم چرب ریزش مو را متوقف نکند ، ولی آن را کاهش می دهد.

کم خونی یکی از علل اصلی ریزش مو است. غذاهای غنی از آهن مثل جگر ، انواع گوشت، غلات سیوس دار ، سبزیجات سبز برگی شکل مثل اسفناج، تخم مرغ ، خرما و کشمش را زیاد مصرف کنید. البته در دوران بارداری نباید بیش از یک بار در هفته جگر مصرف کرد ، زیرا جگر یکی از منابع غنی ویتامین A است که با مصرف بیش از حد آن در دوران بارداری ، مادر دچار هایپرویتامینوز A (مسمومیت با ویتامین A) می شود و این مسمومیت باعث ایجاد اختلالات صورت ، استخوان و مغز در نوزاد می گردد.

بیشتر ساختمان مو از پروتئین تشکیل شده است. برای تسریع رشد مو، رژیمی غنی از پروتئین مصرف کنید. این رژیم شامل جگر گوساله، مخمر و جوانه گندم است. این مواد غذایی غیر از پروتئین، حاوی مقادیر زیادی ویتامین های گروه B هستند که برای رشد مو لازم هستند.

بررسی ها نشان می دهد پروتئین سویا مو را تقویت می کند و رشد آن را افزایش می دهد. سایر منابع غنی از پروتئین شامل تخم مرغ، پنیر کم چرب، شیر ، ماست، ماهی ، حبوبات و مخمر است .

سیلیس یکی دیگر از مواد مغذی مهم در حفظ سلامتی مو است که ریزش مو را کاهش می دهد. بعنوان مثال سیلیس اضافه شده به شامپو از طاسی سر جلوگیری می کند، رشد مو را افزایش می دهد و باعث درخشش و استحکام مو می شود . حتی بعضی گفته اند ریزش مو را متوقف می کند. استفاده از شامپوی حاوی سیلیس باعث رشد مجدد موهای ریخته شده می شود. منابع غذایی سیلیس شامل: پوست سیب زمینی ، فلفل سبز، فلفل قرمز، خیار، جوانه حبوبات مثل جوانه لوبیا است.

ویتامین C ، جذب آهن را در بدن افزایش می دهد. پس به مقدار کافی میوه و سبزی مصرف کنید.

ویتامین E نیز برای رشد مو لازم است. پس در برنامه غذایی روزانه خود از منابع غذایی آن استفاده کنید که شامل آجیل، دانه های خوراکی و روغن های گیاهی مثل روغن زیتون است.

اگر ریزش مو به دلیل کم کاری تیروئید است، منابع غذایی حاوی ویتامین A و ید را به مقدار بیشتری مصرف کنید که شامل هویج، اسفناج، روغن دانه ها مثل روغن تخم کتان، گردو و تخمه کدو و نمک یددار است. اگر دچار کمبود ید هستید، شلغم ، کلم ، خردل، سویا، بادام زمینی و ارزن را مصرف نکنید.

غذای خود را با چشم اندازه گیری کنید

آیا می خواهید وزن کم کنید یا وزن متعادل خود را حفظ کنید؟ در این راستا باید حجم وعده های غذایی شما مناسب باشد. برای به دست آوردن حجم صحیح یک وعده غذایی بی گمان مراجعه به جدول تغذیه و اندازه گرفتن مواد غذایی در درازمدت خسته کننده است. در این مطلب به نقل از «Readers digest» به شما کمک خواهیم کرد تا با چشم هم بتوانید مقدار حجم مناسب غذا را تخمین بزنید.

• اندازه بشقاب خود را کوچک کنید؛

ظرف های غذا که در خانه یا رستوران مورد استفاده قرار می گیرد، نسبت به گذشته بزرگ تر شده است. بشقاب بزرگ تر یعنی غذای بیشتر.



• بشقاب سالاد را جایگزین بشقاب غذای اصلی کنید؛

از بشقاب سالاد و سبزیجات برای وعده غذایی اصلی استفاده و از ریختن دوباره غذا در بشقاب خودداری کنید. سالاد و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.

• چند نکته در خصوص اندازه پرس غذا در خارج از منزل؛

معمولا پرس غذای رستوران ها حجیم است. اگر در خارج از منزل غذا می خورید باید در این زمینه به چند نکته توجه کنید.

▪ در خصوص سرو نیم پرس سوال کنید و یا این که پرس غذای کودک را برای خود سفارش دهید.

▪ در صورتی که پرس کامل سفارش داده اید، قبل از شروع به خوردن نصف آن را جدا کنید تا به خانه ببرید.

▪ غذا را با دوست، همسر و... تقسیم کنید.

▪ به جای پیش غذای غیرسالم سوپ یا سالاد بخورید.

• غذاهایی که باید مصرف کنید؛

▪ ۵/۱ تا ۲ پیمانه میوه و ۳ پیمانه سبزی.

▪ ۶ تا ۷ وعده غلات، نصف پیمانه برنج یا ماکارونی، یک تکه نان.

▪ ۳ وعده لبنیات کم چرب؛ یک پیمانه شیر و یا ماست، یک چهارم پیمانه پنیر....

▪ ۱۴۰ تا ۱۶۸ گرم (در هر یک پرس) پروتئین.

▪ ۵ تا ۶ قاشق چای خوری روغن

▪ ۱۰۰ تا ۳۰۰ کالری اضافه موادی از قبیل دسر و...

• پرس غذای خود را با چشم اندازه گیری کنید؛

داشتن یک تصویر ذهنی از توپ بیس بال، لوح فشرده، لامپ چراغ، توپ تنیس، تاس و... در اندازه گیری یک وعده غذایی نرمال کمک خوبی خواهد کرد.

• چه قدر گوشت کافی است؟

حدود ۸۴ گرم معادل کف دست گوشت کفایت می کند. گنجاندن پروتئین کم چرب مانند ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه مغزدار، لوبیا و... در رژیم غذایی روزانه می تواند در کاهش وزن موثر باشد. تنها به روزی ۱۴۰ تا ۱۶۸ گرم پروتئین نیاز دارید. بنابراین یک تخم مرغ برای صبحانه یا یک چهارم پیمانه میوه مغزدار به عنوان تنقلات کافی است.

• مقدار مناسب ماکارونی

- یک پرس ماکارونی مساوی است با نصف اندازه توپ بیس بال. این مقدار مساوی است با یک وعده غلات مصرفی.
- در صورتی که پاستا یا ماکارونی مصرف می کنید، از خوردن مقدار زیاد آن صرف نظر کنید.
- مصرف فیبر باعث ایجاد سبزی می شود. بهتر است از ماکارونی سبوس دار که حاوی فیبر است، استفاده کنید.
- برای سالاد ماکارونی از سس کم کالری استفاده کنید.

• قطعه کیک یا بیسکویت کوچک تر را انتخاب کنید؛

یک وعده کیک به اندازه سی دی یا لوح فشرده است که مساوی با یک وعده غلات مصرفی است.

- یک تکه کیک کوچک به اضافه یک تخم مرغ مساوی با یک وعده غلات و پروتئین است.

• بهتر است کیک مصرفی از آرد گندم دارای فیبر و مواد مغذی تهیه شده باشد.

• کیک را با میوه تازه (به جای شربت شیرین) مصرف کنید.

• مراقب مصرف لبنیات خود باشید؛

یک سهم پنیر مساوی است با ۴ تاس که یک وعده لبنیات محسوب می شود. پنیر سرشار از کلسیم و چربی است. پنیر کم چرب را جایگزین پرچرب کنید.

یک رژیم روزانه سالم متشکل از ۳ تا ۳ وعده لبنیات کم چرب است. برای پیتزا نیز از پنیر کم چرب استفاده کنید.

• میوه و سبزیجات؛

یک وعده میوه و سبزی معادل یک توپ بیس بال یا یک مشت دست است.

یک پیمانه سبزی برگ دار معادل ۲ توپ تنیس است. این مقیاس مساوی است با یک وعده میوه و سبزی.

• مواد غذایی سبز، قرمز و نارنجی حاوی مواد مغذی زیادی است؛ این مواد عبارت است از: میوه های توت مانند، فلفل دلمه ای قرمز، گوجه فرنگی، کدو حلوائی.

• سبزی های سالم نیز عبارت است از: اسفناج، بروکلی، کلم پیچ و...

• سیب زمینی کباب شده را کوچک انتخاب کنید.

اندازه سیب زمینی کوچک به اندازه یک موس کوچک رایانه است. این مقدار مساوی است با یک وعده سبزیجات. برای کاهش وزن به یاد داشته باشید که رستوران ها سیب زمینی را همراه موادی که سرشار از کالری است، سرو می کنند.

در این مواقع بهتر است نصف آن را بخورید و بقیه را به منزل ببرید.

• کره بادام زمینی؛

یک سهم یا ۲قاشق غذاخوری از این کره معادل یک توپ گلف است این یعنی یک وعده پروتئین. مصرف بادام زمینی یا کره آن روش خوبی برای جلوگیری از گرسنگی است. اما برای جلوگیری از افزایش وزن باید مقدار مصرفی کنترل شود. یک سهم آن حاوی حدود ۱۹۰ کالری و ۱۷ گرم چربی است.

• برنج؛

۲ سهم برنج پخته معادل اندازه یک لامپ چراغ می باشد. این مقدار مساوی است با یک و ۲ وعده غلات؛ برنج کم چرب و کم کالری را با مقدار زیاد سبزی سرو کنید.

• غذاهای همراه برنج مانند ماهی، سبزی و... بهتر است سرخ نشده باشد.

• مقدار مصرفی روغن یا چربی؛

یک سهم چربی یا روغن مساوی است با ۴ تاس. برای کاهش وزن مراقب میزان مصرف چربی و روغن باشید. چربی زیادی از طریق روغن های مخصوص آشپزی، سس سالاد، گوشت و میوه های مغذدار وارد بدن می شود و شما باید به این نکته توجه داشته باشید.

- روغن کانولا یا زیتون را جایگزین کره کنید.
 - به جای سس مایونز از سس سرکه در سالاد استفاده کنید.
 - به جای خالی کردن روغن، از طریق اسپری، روغن کمی را روی ظرف بپاشید.
 - تنها یک مشت چیپس؛
- در هرم غذایی، تنقلات یعنی کالری اضافه، برحسب فعالیت روزی حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری اضافه می توانید دریافت کنید.
- یک سهم این تنقلات یعنی یک مشت چیپس به عبارتی ۶ عدد چیپس بزرگ.
- کالری اضافه را به میزان کم مصرف کنید.
- یک برش کیک معادل ۲۵۰ کالری و ۱۸ گرم چربی است؛ یک تکه کیک شکلاتی معادل ۲۳۵ کالری و ۱۱ گرم چربی است.
- یک قاشق بستنی شکلاتی معادل ۲۵۰ کالری و ۱۲ گرم چربی می باشد.
- چگونه می توان پیتزا را در رژیم غذایی گنجاند.
- از آنجا که سهم یا پرس سالم پیتزا مشخص نیست به این نکات توجه کنید:
- از لایه نازکی استفاده کنید.
 - سبزی را جایگزین گوشت کنید.
 - قبل از شروع غذا سالاد بخورید.
 - پس از صرف یک یا دو برش پیتزا، از خوردن دست بکشید و بقیه را به منزل ببرید.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=371129>

 **vista.ir**
Online Classified Service

غیر ممکن ممکن شد و من هم لاغر شدم

در این روزگار، لاغر شدن یکی از آرزوهای به نظر دست نیافتنی بسیاری از افراد محسوب می شود و همین موضوع موجب شده تا راه حل های رنگارنگی برای آن ارائه شود. آیا شما هم در دسته این افراد قرار دارید؟ تا به حال چه راه هایی را برای کاهش وزن امتحان کرده اید؟ آیا به اینکه به تناسب اندام دست خواهید یافت، اطمینان دارید یا کاملاً ناامیدید؟ چه عواملی را در رسیدن به وزنی ایده آل و ماندگار مؤثر می دانید؟ خانم مهناز شکبیا یکی از افرادی است که توانسته پس از تلاش فراوان و البته را البته با آقای دکتر سعید حسینی راه حلی پیدا کند و نهایتاً پس از یک سال



تلاش، به وزن مناسبی دست یابد. از این رو، به سراغ آنها رفته و نظراتشان را از دیدگاه یک بیمار و متخصص تغذیه جویا شدیم.

• از زبان بیمار

خانم شکبیا، ۳۵ سن دارد و مدت یکسال است که از یک رژیم لاغری استفاده می‌کند او توانسته وزن خود را از ۸۲ به ۶۳ کیلوگرم برساند. خانم



شکبیا از وضعیت خود قبل از رژیم می‌گوید. من از نظر روحی در شرایط بسیار بدی قرار گرفته بودم، به‌طوری که زندگی زنشونی‌ام به شدت در وضعیت بحرانی قرار گرفته بود. در آن دوران سخت افسرده شده بودم به‌طوری که بی‌دلیل گریه می‌کردم، حتی در اولین مراجعه به مطب آقای دکتر نتوانستم خودم را کنترل کنم. بسیاری از لباس‌هایی که قبل از ازدواج می‌پوشیدم دیگر اندازه‌ام نبود و این موضوع به شدت مرا آزار می‌داد "خانم شکبیا می‌افزاید: در این دوران فاکتورهای آزمایشگاهی‌ام نیز بالا بودند، فاکتورهای نظیر تری گلیسرید و کلسترول به‌علاوه، زانو درد شدیدی داشتم و با یک قدم زدن ساده دچار نفس تنگی شدیدی می‌شدم".

شکبیا می‌گوید، من از همه راه‌ها و انواع رژیم‌های لاغری استفاده کردم اما در همه موارد به محض شروع، وزنم بیشتر از ۴ تا ۵ کیلوگرم کم نمی‌شد و ثابت می‌ماند از اینکه هیچ وقت به وزن مناسبی نخواهم رسید، ناامید شده بودم". خانم شکبیا از رژیم‌های پروتئین تا رژیم‌های تک غذایی چند روزه را امتحان کرده است و از انواع کمربندهای لاغری استفاده کرده و تا تصمیم به جراحی نیز پیش رفته است. حتی به متخصصان اروپایی نیز برای درمان این معضل مراجعه کرده و هیچ کدام نتیجه‌ای نداشته‌اند تا اینکه...

• باورهای چاق کننده من

خانم شکبیا می‌گوید: باورهای غلط یکی از عوامل چاقی من بود. به این ترتیب که من تصور می‌کردم روغن زیتون و هسته انگور از آنجایی که روغن‌های سالمی هستند و برای سلامتی در مقایسه با سایر روغن‌ها مفیدند، چاق نمی‌کنند و به همین دلیل به مقدار فراوانی از آن استفاده می‌کردم. به‌طور مثال، شام نمی‌خوردم اما در عوض یک ظرف پر سالاد به همراه روغن زیتون می‌خوردم. به‌علاوه، فکر می‌کردم فقط نان، برنج و شیرینی‌ها چاق کننده هستند به این دلیل روزانه تا چهار لیوان شیر یا در حجم بالایی میوه می‌خوردم در حالی که آقای دکتر بعداً به من توضیح دادند که همه اینها دارای کالری بالایی هستند و می‌توانند موجب اضافه وزن شوند.

• صبوری دکتر؛ من را به ادامه رژیم تشویق کرد

"با صحبت‌هایی که با آقای دکتر انجام دادم مشخص شد که سوخت و ساز بدن من در کل پائین است ایشان از آزمایش و دستگاه خاصی برای تشخیص میزان متابولیسم بدنم استفاده کردند به‌طوری که مشخص شد، من زیاد غذا نمی‌خورم اما چاق می‌شوم. نهایتاً به کمک دارو و رژیم غذایی متعادلی که از همه گروه‌های غذایی تشکیل شده بود، وزنم کاهش پیدا کرد. جالب است بدانید که من در مرحله‌ای از رژیم، می‌توانستم از بستنی، ماکرونی و حتی پیتزا یعنی غذاهایی که فکر می‌کردم تا آخر عمر نمی‌توانم از آنها بخورم نیز استفاده کنم در حالی که وزنم نیز کم می‌شد و این موضوع برای من خیلی عجیب بود.

نکته مهم دیگر آن بود که آقای دکتر برای هر مریض وقت زیادی می‌گذاشتند و صبر و حوصله زیادی را به خرج می‌دادند و این ویژگی مرا به ادامه رژیم گرفتنم تشویق می‌کرد و موجب می‌شد تا با اطمینان بیشتری توصیه‌های ایشان را عملی کنم.

بنابراین، به تمامی افرادی که تصمیم به لاغر شدن دارند، توصیه می‌کنم که برای هر بیماری به متخصص آن بیماری مراجعه کنند؛ به‌طور مثال، برای لاغر شدن و کنترل وزن به متخصص تغذیه رجوع کنید و بدنتان را به صرف دکتر بودن به دست هر فرد بی‌اطلاعی نسپارید. به‌علاوه، در اصلاح باورهای غلطی که یکی از عوامل چاقی بسیاری از ماست، بکوشید و به اینکه اطلاعاتتان را از چه منبعی کسی می‌کنید، دقت داشته باشید".

• کالری کمتر همیشه باعث کاهش وزن نمی‌شود

و اما نظرات دکتر حسینی

دکتر سعید حسینی در رشته پزشکی حرفه‌ای از دانشگاه علوم پزشکی مشهد فارغ‌التحصیل شده او برای ادامه تحصیل در مقطع PHT در رشته تغذیه به آمریکا عزیمت کرده و تا مقطع فوق دکتر به تحصیل خود ادامه داده است. دکتر حسینی در دانشگاه آریزونا مدرک PHT خود را دریافت کرده و مدرک فوق دکترایش را از دانشگاه UCLA دریافت کرده بوده. دکتر حسینی، هم اکنون عضو هیئت علمی دانشگاه تهران است و مسئول گروه تغذیه مرکز تحقیقات غدد دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز هست.

آقای دکتر سعید حسینی متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، در مورد وضعیت خانم شکبیا و مراحل لاغری ایشان می‌گوید: "خانم شکبیا نیز مانند بسیاری از افراد تصور می‌کرد که نمی‌تواند لاغر شود یا به دلیل آنکه چندین بار رژیم‌های مختلف را امتحان کرده بود و به نتیجه نرسیده بود، تصور این همه کاهش وزن را نداشت.

وقتی با این افراد پای صحبت می‌نشینیم، می‌گویند ما چیزی نمی‌خوریم اما هر روز چاق‌تر از روز قبل می‌شویم. از سوی دیگر، اطرافیان‌شان آنها را به‌خاطر این حرف‌ها مورد اتهام قرار داده و حرف‌هایشان را باور نمی‌کنند و ایشان را دروغگو تصور می‌کنند و همه اینها زمینه‌های افسردگی را در این افراد فراهم می‌آورد. جالب است بدانید، این حالت در مراحل شدیدتر اشتهاى فرد را از بین می‌برد اما با وجود احساس سیری به دلیل اضطراب زیاد و فرار از این افکار، غذای زیادی می‌خورند و نهایتاً اضافه وزن‌شان روز به روز بیشتر می‌شود. اما علت چیست؟"

دکتر حسینی اضافه می‌کند: "یکی از نکات مهم در این بیمار، سوخت و ساز پائینی بود که ما توانستیم به کمک ابزارهای لازم آن را تشخیص دهیم و با توجه به این مهم در فرایند لاغری موفق شدیم. باید بدانید که بیشترین کالری دریافتی روزانه هر انسانی در زمان استراحت وی مصرف می‌شود و برای فعالیت‌های فیزیولوژیکی مورد استفاده قرار می‌گیرد و تنها ۲۵ درصد از این مقدار انرژی برای فعالیت‌های روزانه به مصرف می‌رسد که این مقدار کمی‌ست. بنابراین، وقتی دیده می‌شود ه این مقدار کالری کمتر از میزان طبیعی است باید تمهیدات جدیدی را در نظر گرفت. حتماً می‌پرسید به چه دلیل سوخت و ساز بدن پائین می‌آید؟ یکی از دلایل، سوخت و ساز بدن پائین می‌آید؟ یکی از دلایل، کاهش یافت عضلاتی بدن است که به دلیل گرفتن رژیم‌های لاغری سخت یا تکه غذایی ایجاد می‌شود. دومین دلیل، مشکلات غدد هستند، به‌علاوه، حذف وعده‌های غذایی یا برخورد با مواد شیمیایی خاص از دیگر دلایل بروز سوخت و ساز پائین هستند و دانستن این دلایل، به درمان کمک زیادی می‌کند.

اما افراد نباید این اشتباه را بکنند که با کالری کمتر می‌توانند به نتیجه برسند بلکه عامل به‌وجود آورنده این معضل باید برطرف شود. بنابراین، تشخیص در درمان چاقی حرف اول را می‌زند و نباید به همه نخوردن و فعالیت زیاد را توصیه کرد بلکه باید علت مشخص شود، در غیر این صورت، نتیجه موقت خواهد بود. از این رو، به این افراد توصیه می‌شود تا زمانی که درمان کامل شود، صبر و حوصله بیشتری به خرج دهند و به کاهش وزن کمتر قناعت کنند تا اینکه کم‌کم درمان شده و کاهش وزن‌شان به ماهی ۴ کیلوگرم برسد.

در آخر، به تمام کسانی که تصمیم به لاغر شدن دارند، توصیه می‌کنیم که همیشه با یک تست ساده غدد، تصور نکنند که بدنشان کاملاً سالم است به‌خصوص اگر به‌طور طبیعی و با یک رژیم غذایی کم کالری نتوانستند وزن‌شان را کم کنند. به‌علاوه، همواره به یاد داشته باشند که سالم‌ترین و مغذی‌ترین مواد غذایی دارای مقادیر قابل ملاحظه‌ای از انرژی بوده و می‌توانند موجب چاقی آنها شوند، پس در مصرف آنها نیز زیاده روی نکنند بیماران نهایتاً به تخصصی که برای درمان به وی مراجعه کرده‌اند، اطمینان کنند تا وی بتواند بهترین روش را برای درمان به کار گیرد و به کمک یکدیگر به نتیجه قابل قبولی برسند.

منبع : مجله زندگی ایده آل

<http://vista.ir/?view=article&id=288936>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فست‌فود می‌خورید؟

فست فودها یا غذاهای فوری بسیار محبوب هستند، دقیقاً به خاطر سریع‌بودن تهیه آنها
اما فست فودها اغلب مملو از چربی، کالری و نمک هستند و در صورتی که





به طور مکرر آنها را بخورید، ممکن است سلامتی خود را به خطر بیندازید.
• رعایت این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا فست فودهای سالم‌تری را انتخاب کنید:

- پیتزای با پنیر کمتر و حاوی سبزیجات سفارش دهید.
- ساندویچ‌های نیم‌پرس یا پرس کودک سفارش دهید که حاوی گوشت

بی‌چربی و مقدار زیادی سبزی، نان متشکل از غلات سیبوس دار و بدون مایونز و سایر سس‌ها باشند.
- یک همبرگر با گوشت گاو بی‌چربی به همراه کاهو و گوجه فرنگی گزینه سالم‌تری است. از پنیر و سوس پرهیزید، و به سوی سیب‌زمینی سرخ‌کرده هم نروید.

- سالادهای حاوی سس‌های کم‌چربی یا آب لیمو را انتخاب کنید.

- به عنوان یک قاعده کلی از غذاهای با مقدار زیاد نان یا سیب‌زمینی سرخ‌کرده و نیز خامه و سس پرهیزید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=98755>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فقط ۳۰ درصد چاقی‌ها ژنتیکی است

به جای سرخ کردن میوه می‌خوری، هفته‌ای سه بار باشگاه می‌روی و به جای آسانسور از راه پله استفاده می‌کنی، اما باز می‌بینی هنوز ده، بیست کیلو اضافه وزن سرجاش است. بعد هم می‌گویی : تقصیر من چیه، ژنتیکه دیگه!

کاش واقعاً اینقدر ساده بود. تنها زمانی شما می‌توانید پدر و مادرتان را مقصر بدانید که یکی از آنها پرخور باشند، آن وقت می‌شود گفت که این مسئله ژنتیکی است.

دکتر اندرو گرینبرگ مدیر آزمایشگاه چاقی در مرکز تحقیقات تغذیه USDA آمریکا و یکی از صاحب نظران در زمینه سلول چاقی است. طبق گفته‌های وی دانشمندان همچنان در حال تلاش برای کشف نقش ژن‌ها در چاقی هستند. گرینبرگ با اشاره به این مطلب که ژن‌های متفاوتی در بدن وزن را تنظیم می‌کنند، می‌گوید: حداقل ۱۰ سال مانده تا ما به جواب‌های دقیق تری برسیم. وی در سال ۱۹۹۱ هنگامی که با جمعی از همکاران در سازمان جهانی بهداشت بود، به کشف بزرگی دست پیدا کرد، یعنی کشف پروتئینی حاوی سلول‌های چاقی با نام پرلیپین. این پروتئین سطح سلول‌های چاقی را که در بدن ذخیره شده‌اند، می‌پوشاند و به نظر می‌رسد



میزان این پروتئین کاهش چربی را تنظیم می کند. یعنی پرلپپین بیشتر،

مساوی است با ذخیره چربی بیشتر.

پروفسور میشل گوران، متخصص داروهای پیشگیری از دانشگاه کالیفرنیا معتقد است: فقط ۳۰ الی ۶۰ درصد چاقی ارثی است. به منظور درک بهتر این مطلب وی آزمایشی را انجام داد که در آن چندین دوقلوی یک تخمکی را که دارای ژن یکسان بودند مورد آزمایش قرار داد و آنها را بیش از حد معمول تغذیه کرد. بعضی از آنها میزان زیادی وزن اضافه کردند این درحالی بود که بعضی دیگر اصلاً چاق نشدند.

البته لازم به ذکر است که محیط و شرایط زندگی تأثیر زیادی در وزن دارد. در این باره رابرت گیراندولا متخصص تشریح حرکات بدنی انسان، چاقی و تغذیه می گوید: زندگی ماشینی یکی از عواملی است که اپیدمی چاقی را تشدید می کند. ما انسان ها با ظهور تلویزیون فقط بی حرکت تر شدیم و دیگر لاغری متوقف شد. گیراندولا می گوید از سال ۱۹۹۰ میزان مردم چاق در آمریکا از ۵۱ درصد به ۶۵ درصد رسیده است. مردم تمام روز مشغول خوردن هستند و فعالیت های بدنی رو به نزول می رود.

علم ژنتیک در حال مبارزه با رژیم غذایی است. ژاپینگ لی دکتر و استاد دانشگاه کالیفرنیا می گوید: «در اصل بدن ما برای فعالیت ۱۲ ساعته ساخته شده نه برای زنده ماندن با حداقل مواد غذایی.»

از آنجایی که اکثر ما از پشت میز نشستن خسته شده ایم دکتر لی با این پیشنهاد که ما به غیر از یک برنامه ورزشی منظم احتیاج به حداکثر فعالیت در محیط کار داریم می گوید: «هیچ وقت از حرکت باز نایستید، به جای استخدام یک کارگر، خودتان خانه را تمیز کنید و در سوزاندن کالری صرفه جویی نکنید. هنگامی که با تلفن حرف می زنید راه بروید.»

وی به مطالعاتی که در کلینیک میو انجام گرفت اشاره می کند. «تحقیقاتی که میزان چشمگیر کاهش وزن با تحرک بی مورد در محیط خانه و کار را نشان می دهد. اگر می توانید بایستید، نشینید.»

بر اساس تحقیقی که جیمز لوین متخصص غدد، روی ۱۰ انسان چاق و ۱۰ انسان لاغر انجام داد، مشخص شد که بطور متوسط انسان های فربه ۱۵۰ دقیقه بیشتر می نشینند که این یعنی ۳۵۰ کالری کمتر از لاغرها می سوزانند.

با توجه به اینکه کاهش وزن نمی تواند افراد چاق را مجبور به ایستادن کند، لوین اشاره می کند: «رفتار این افراد نه به خاطر نبود انگیزه برای کاهش وزن بلکه به خاطر تفاوت شیمیایی موجود در مغز آنها است، لذا اگر شما خیلی راحت وزن اضافه می کنید باید بعضی نکات را رعایت کنید. باید خود را مجبور به جنب و جوش بکنید، هنگام ناهار خوردن راه بروید.» دکتر لوین پیشنهاد می کند که از میوه و سبزیجات بیشتر استفاده کنید، پروتئین لاغری مصرفی بکنید و کمتر به این پزشک و آن پزشک مراجعه کنید.

گوران می گوید: «بر خلاف ترک سیگار، برای لاغر شدن باید بخورید. بدن شما برای شکار کالری طراحی شده است و چربی تنها راه برای ذخیره کالری است، اما متأسفانه مدت مدیدی است که از زمان شکار کالری می گذرد. امروزه ما درون ماشین خود نشسته و معامله می کنیم، در خانه روی کاناپه دراز می کشیم و غذا سفارش می دهیم.»

گرینبرگ، کسی که ۱۵ سال است روی ژن های چاقی مطالعه می کند، می گوید: «شما می توانید همیشه ورزش کنید و کمتر بخورید، اما در واقع با مشغله دنیای امروز کسی وقت این کارها را ندارد.»

[محمد جعفری]

منبع: روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=117675>

برای داشتن يك اندام متناسب چه پیشنهادی دارید؟ برای داشتن يك بدن سالم و آماده چه باید کرد؟ آیا شما رژیم خاصی دارید؟ این نکته‌ها به‌عنوان نکات طلایی برای کاهش وزن می‌تواند موجب تناسب اندام شما شود. شاید این سوالات پرسش‌های شما هم باشد.

روزانه به غذای خود يك میوه یا يك نوع سبزی اضافه کنید. سعی کنید این مقدار را به ۸ تا ۱۰ تکه میوه و سبزی در روز برسانید. در هر وعده غذایی حداقل دو عدد میوه یا سبزی بخورید. هرگز مقدار و حجم غذای خود را تغییر ندهید. تنها زمانی که گرسنه‌تان می‌شود، غذا بخورید. هر غذا و اسنکی که جلوی‌تان بود نخورید. هر وقت غذا را دهان‌تان می‌گذارید، از همه احساسات خود برای لذت‌بردن از غذا استفاده کنید. سعی کنید صبحانه کامل بخورید. خوردن صبحانه کامل باعث می‌شود کمتر از مواد دیگر در وسط روز استفاده کنید. در هنگام شام و ناهار در کنار بشقاب خود يك تکه میوه و سبزی بگذارید.

• روش ساده کاهش کالری

اگر عادت به غذاخوردن خارج از منزل دارید دفعات آن را به نصف کاهش دهید. غذاخوردن در هر رستوران حدود هزار تا دو هزار کالری به بدن وارد می‌کند. البته این به جز محاسبه نان و دسر است. اگر بیرون غذا می‌خورید حتما يك دسر قبل از غذا سفارش دهید. به جای بشقاب‌های بزرگ پلوخوری از



بشقاب‌های میوه‌خوری و سالادخوری استفاده کنید. به آنچه می‌خورید دقت کنید. سعی کنید بیشتر از غذاهای کم کالری استفاده کنید. از سالاد شروع کنید سپس کمی ماست و سوپ و بعد غذاهای گوشتی و برنجی را بخورید. به جای خوردن شیر پرچرب از شیرهای کم‌چرب استفاده کنید. آب‌میوه‌ها کالری زیادی دارند بنابراین در طول روز زیاد آب‌میوه نخورید. کالری بدن خود را از غذاهای جویدنی تامین کنید نه نوشیدنی‌ها. پس به جای آب‌میوه سعی کنید از خود میوه استفاده کنید. از روی کتاب آشپزی غذا تهیه کنید چون میزان مواد اولیه آن معمولا به اندازه است. این ضرب‌المثل چینی را به‌خاطر داشته باشید که بخورید اما يك دهم شکم‌تان را خالی نگهدارید. به جای نمک در غذای خود از ادویه‌های دیگر و لیمو استفاده کنید. در رژیم غذایی خود سوپ را بیشتر بگنجانید. کمتر از نوشیدنی‌های پرکالری مانند نوشابه، چای‌شیرین و لیموناد استفاده کنید. هنگام غذاخوردن بنشینید. آب‌میوه‌ها را با آب رقیق کنید. در وعده ناهار خود بیشتر از سبزیجات استفاده کنید. سعی کنید بیشتر در خانه خود غذا بخورید. از الکل استفاده نکنید.

• جادوی سبزیجات

از آب گوجه‌فرنگی بیشتر استفاده کنید. سعی کنید سبزیجات را به روش درستی بپزید. هویج و حبوبات را مانند لوبیا سبز طعم‌دار کنید. سالاد سبزیجات درست کنید و سعی کنید در همه وعده‌های غذایی از آن استفاده کنید. سوپ سبزیجات بخورید. از سبزیجات شیرین کمتر استفاده کنید. از اسفناج و کاهو در غذاها و ساندویچ‌های خود استفاده کنید. هزینه بیشتری برای خرید میوه و سبزی کنار بگذارید. آیا از سبزی متنفرید؟ نگران نباشید. اگر میوه دوست دارید مقدار بیشتری میوه مانند پرتقال و نارنگی و لیمو بخورید.

کشوهای بیشتری از یخچال خود را به میوه‌ها و سبزی اختصاص دهید. در این صورت هنگام پخت غذا می‌توانید به سرعت غذاهای کم‌چرب و کم‌کالری آماده کنید. بهترین رژیم استفاده از حداقل غذاهای پرکالری و حداکثر میوه و سبزی است. حواس خود را از میل به خوردن پرت کنید. بعد از ۱۰ دقیقه نسبت به غذا بی‌توجه می‌شوید. چاقی بیشتر از توقف خوردن زیاد به شما استرس وارد می‌کند.

• چاقی در عین تغذیه سالم

اگر با وجود داشتن يك رژيم غذایی سالم، همچنان از چاقی رنج می برید، از رفتن به جایی که در آن غذاهای زیاد سرو می شود اجتناب کنید. از غذاهایی مانند ماکارونی به اندازه يك بشقاب کوچک بخورید. کمتر از اسنک ها یا میان وعده هایی استفاده کنید که کالری زیادی دارند. به جای استفاده از اسنک ها از خشکبار استفاده کنید. خشکبار سالم است در حالی که کالری هم دارد.

• استانداردهای رژیم کم کالری

به طور معمول رژیمی که حاوی شیر کم چرب و میوه و سبزی باشد بهترین رژیم کم کالری است. کمتر از غذاهای آماده و نوشیدنی های پرکالری استفاده کنید. بعد از به خانه آمدن يك سیب یا هویج بخورید. از غذاهای آبپز بیشتر استفاده کنید، مواد غذایی را کمتر سرخ کنید. با مرغ آبپز به همراه کلم بروکلی و پنیر يك غذای سالم و خوشمزه تهیه کنید. تخم مرغ را به صورت آبپز بخورید. اگر کلسترول خونتان مناسب است خوردن تخم مرغ اشکالی ندارد. غلات، حبوبات و شیر کم چرب بهترین انتخاب برای وعده غذایی است. وقتی مجبورید بیرون از خانه غذا بخورید ساندویچی سفارش دهید که بیشتر آن سبزیجات باشد. سالاد میوه بخورید و از ماست برای درست کردن سس سالاد استفاده کنید.

• پیشگیری از افزایش وزن در تعطیلات

هیچ وقت به خودتان نگویید که حالا تعطیلات است و اشکالی ندارد غذاهایی که دلم می خواهد بخورم. به خاطر داشته باشید که قبل از رفتن به میهمانی حتما چیزی بخورید. خوردن يك تخم مرغ، سیب و حتی تکه ای کوچک از يك کیک و چای به کاهش اشتهاى شما کمک می کند. سعی کنید در میهمانی ها از ایستادن و نشستن در کنار میز غذا خودداری کنید. از مصرف غذاهایی که کالری زیادی دارد خودداری کنید. تصمیم بگیرید غذایی بخورید که فقط یکی از آنها کالری زیاد داشته باشد. سعی کنید در تعطیلات بیشتر ورزش کنید. حتما در کنار وعده های غذایی از سالاد استفاده کنید. غذاهای گوشتی و نشاسته ای را در مرحله آخر بخورید. اگر احساس می کنید که دوست دارید چیز شیرینی بخورید، سعی کنید يك تعادل بین غذاهای دریافتی خود برقرار کنید.

به جای خوردن بستنی هایی که از شیر پرچرب درست شده اند از بستنی های میوه ای و بستنی های کم چرب استفاده کنید. اگر دو هفته از خوردن غذاهای شیرین اجتناب کنید، خواهید دید که چطور تحمل نخوردن یا کمتر خوردن غذاهای شیرین را پیدا می کنید. بیشتر میوه بخورید. کسی که در رژیمش بیشتر میوه می خورد بیشتر احساس شادابی می کند و از تناسب اندام بیشتری برخوردار است.

هم صبحانه، هم ناهار و هم شام بخورید. دلیل اینکه اکثر افراد از شام خوردن فرار می کنند این است که به اندازه مناسب غذا نمی خورند زیرا اگر در هر وعده به مقدار مناسب غذا بخوریم لازم نیست هیچ کدام از این وعده ها را حذف کنیم. بعد از خوردن شام روی در یخچال خود يك برچسب بزنید و روی آن بنویسید <بسته است>. بعد از خوردن وعده های غذایی حتما مسواک بزنید. هیچگاه در حال دیدن تلویزیون و روزنامه خواندن چیزی نخورید. از روغن های جامد استفاده نکنید. سعی کنید بیشتر از روغن های گیاهی و روغن هایی که اسید چرب ترانس کمتری دارند استفاده کنید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=260130>

 **vista.ir**
Online Classified Service

قبل از خوردن هر گونه قرص لاغری حتماً این مطلب را بخوانید

مردم، حاضرند مبالغ گزافی را بپردازند تا فقط چند کیلوی ناقابل از وزنشان را کم کنند. وقتی هم از متخصص تغذیه درخواست رژیم غذایی می کنند، دائماً





این سوال را می پرسند: دکتر، نیازی به مصرف دارو نیست؟ قرص لاغری تجویز نمی کنید؟! اما به راستی چه دارویی بهتر است؟ متخصصین تغذیه تحت هیچ شرایطی بدون در نظر گرفتن سن، وزن، موقعیت های فیزیولوژیکی رژیم غذایی یا داروهای لاغری را حتی اگر مورد تأیید باشند، تجویز نمی کنند زیرا تداخلات غذا و دارو ممکن است عوارض جبران ناپذیری را در آن مدت برای فرد مصرف کننده ایجاد کند یا بیماری زمینه ای او را تشدید کند. به طوری کلی داروهای لاغری از طریق ۴ مکانیسم موجب لاغری می شوند: برخی داروها بر سیستم اشتها و مرکز آن در مغز

تأثیر گذشته و موجب کم خوراک می شوند. برخی دیگر، اصطلاحاً ترموژنیک بوده و با افزایش متابولیسم و سوخت و ساز بدن، موجب لاغری می شوند. در دسته دیگر، با افزایش دفع آب بدن، لاغری حاصل می شود و گروه دیگر هم موجب کاهش جذب چربی شده و با دفع چربی مصرف شده، مانع اضافه وزن می گردند.

از بین داروها، زینکال، سیبوترامین و تنوایت تقریباً راحت تر از سایر داروها، در داروخانه های ایران یافت می شوند. نکته مهم این است که حتی این داروها برای کمک به کاهش وزن، باید در کنار رژیم کم کالری و ورزش مورد استفاده قرار گیرند و نه به جای آنها.

• معروف ترین داروی لاغری

این دارو که نام ژنریک آن Orlistat می باشد، در سال ۱۹۹۹ توسط سازمان نظارت بر غذاها و دارو آمریکا مورد تأیید قرار گرفت. این داروها از گروه داروهای کاهنده جذب چربی هاست. در مطالعه ای که در مورد تأثیر این دارو به نشان داد، پس از ۲ ماه مصرف زینکال در کنار رژیم کم کالری، وزن شرکت کنندگان حدود ۶ کیلوگرم کاهش یافته و در صورتی که استفاده از یک رژیم کم کالری تنها کاهش وزنی ۲/۵ کیلوگرمی را موجب گردید. این دارو به صورت کپسول های ۱۲۰ میلی گرمی در بازار موجود است مصرف گردد و توصیه می شود که بیش از ۱ تا ۲ ماه دریافت نگردد. با وجود همه اینها این دارو نیز بدون عارضه نیست.

دکتر مطهری می گوید: «مصرف زینکال به دلیل عدم جذب چربی ها موجب دفع مدفوع پرچرب شده و بوی بسیار زننده ای را ایجاد می کند. سردرد و کاهش جذب ویتامین های محلول در چربی (ویتامین های A، D، E و K) نیز از دیگر عوارض شایع این داروهاست بنابراین حتماً باید مکمل آنها در طول درمان با این دارو و تجویز بشود و ۲ ساعت پس از مصرف دارو دریافت گردد.» به طور کلی در ۳ هفته اول مصرف زینکال، عوارضی چون دفع مدفوع مکرر و چرب، اسهال، اضطراب، سرگیجه و ناراحتی های روده ای بروز می کند و در موارد نادر موجب خشکی پوست و اختلال در مفاصل می گردد.

این دارو، موجب کاهش قند خون می شود و بنابراین در بیماران دیابتی باید در مصرف انسولین و داروهای پایین آورنده قند خون تغییراتی ایجاد کرد و همین امر موجب می شود که نتوان آن را به راحتی برای این بیماران توصیه نمود. در ضمن احتمال بروز سنگ کلیه هم در افرادی که سابقه این مشکل را دارند، با مصرف زینکال افزایش می یابد. به طور کلی مصرف این دارو برای کودکان، زنان باردار و یا شیرده، افراد مبتلا به دیابت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری های قلبی-عروقی و پرکاری تیروئید توصیه نمی شود و البته در افراد سالم هم حتماً باید تحت نظر پزشک تجویز شود. با تمام این توضیحات اگر باز هم به مصرف این دارو علاقه دارید، بد نیست این را هم بدانید که قیمت یک بسته ۹۰ تایی آن یعنی برای مصرف یک ماه معادل ۱۴۷۰۰۰ تومان است. حالا اگر می توانید پولش را جور کنید، با پزشکتان تماس بگیرید!

• دارویی بنام مریدیا

سیبوترامین هیدروکلراید، دارویی است که به نام تجاری مریدیا شهرت دارد. این دارو که در سال ۱۹۹۷ مورد تأیید اداره نظارت بر غذا و دارو آمریکا قرار گرفت. از طریق اثر بر مرکز اشتها که هیپوتالاموس واقع است. باعث کم خوراک می شده و موجب لاغری می گردد. در یک بررسی ۱۲ ماهه، میانگین کاهش وزن در بیمارانی که از کپسول سیبوترامین ۱۰ میلی گرمی استفاده می کردند، در حدود ۴/۵ کیلوگرم در افرادی که از دوز ۱۵ میلی گرمی استفاده می کردند، در حدود ۶ کیلوگرم بود. در حالی که میانگین کاهش وزن در افرادی که فقط از رژیم کم کالری استفاده می کردند، ۱/۵ کیلوگرم بود.

توصیه شده است که این دارو بیش از مدت تعیین شده (معمولاً ۱ تا ۲ ماه) مصرف نشود، زیرا نه تنها اثری ندارد بلکه در برخی موارد افزایش وزن

هم خواهد داشت. در ضمن این دارو قابلیت ایجاد وابستگی دارد و می تواند اعتیاد ایجاد کند.

سیبوترامین، عوارض جانبی معمولی نظیر خشکی دهان، سردرد، یبوست و بی خوابی را هم به همراه دارد و از آنجایی که موجب افزایش فشار خون جزئی می شود، برای افراد مبتلا به فشار خون توصیه نمی گردد. به طور کلی مصرف این دارو در افرادی که سابقه بیماری قلبی، بیماری کلیوی، کبدی، سنگ کیسه صفرا، بیماری های غده تیروئید و آب سیاه هستند، نیز توصیه نمی گردد. خانم های باردار و شیرده و بچه های زیر ۱۶ سال و افراد بالای ۶۵ سال هم نباید از این دارو لاغری استفاده کنند.

• در مصرف تنوایت دقت کنید

نام ژنریک این دارو Diethylpropion- Hcl است که یک مهار کننده اشتها به شمار می رود و در صورت ابتلا به بیماری هایی نظیر فشار خون بالا، تیروئید پرکار، آب سیاه، دیابت، مشکلات روحی آترواسکلروز و حاملگی و یا شیردهی و حتی حساسیت و آلرژی باید از مصرف آن اجتناب نمود. از عوارض استفاده از آن اختلال در بینایی، خشکی دهان بی خوابی، بد خلقی و ناراحتی معده است که به طور خفیف در روزهای اول ظاهر می گردد. این دارو در مواردی نیز باعث تغییر میل جنسی، مشکلات ادراری و قلبی و امکان افزایش بیماری های ریوی (با مصرف دوز بسیار بالا) می شود. مصرف این دارو نباید بیش از ۸ تا ۱۲ هفته به طول بینجامد زیرا دارو اعتیاد آور است و وابستگی ایجاد می کند. تنوایت در بسته های ۶۰، ۳۰ و ۹۰ تایی موجود بوده و مانند دو داروی قبلی گران است: ۷۶۰۰۰ تومان تا ۱۴۸۰۰۰ تومان. با این توضیحات، احتمالاً شما هم قید مصرف این داروها را زده اید. به هر حال حتی اگر وضع مالی مناسبی هم دارید و می خواهید از این داروها استفاده کنید، توجه داشته باشید که مصرف این قرص ها به تنهایی، اگر در رژیم غذایی خود تجدید نظر نکنید و برنامه ورزشی منظم را در دستور کار خود قرار ندهید، فایده چندانی نخواهد داشت. البته یک راه حل دیگر هم دارید که چندان هم عاقلانه نیست: دنبال قرص های لاغری بدون مجوز بروید.

• لاغری به هر قیمتی؟

دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه می گوید: «طی این تحقیقات انجام شده در سال های گذشته، مشخص شده است که ۱۳ درصد زنان ایرانی و ۳۷ درصد زنان تهرانی چاق هستند. از آنجایی که زنان بیش از مردان به زیبایی و تناسب اندام خود توجه دارند، بیشترین تعداد مراجعین به مطب متخصصین تغذیه را تشکیل می دهند. در ضمن، بیشتر این افراد خواهان مصرف داروهای کمک لاغری هستند تا هر چه زودتر به هدف خود دست یابند و بدون توجه به مخاطرات مصرف این داروها، فریب افراد سود جو را می خورند. در میان داروهای لاغری چند دارو از جمله زایمکس و زنادرین و حتی قرص سرکه سیب در میان افرادی که اضافه وزن دارند و می خواهند وزنشان را کاهش دهند، معروف تر هستند، در حالی که هیچ یک از این داروها به تایید هیچ مرجع بهداشتی نرسیده اند.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305522>

 **vista.ir**
Online Classified Service

قبل از رژیم لاغری باید بدانید

همانطور که می دانید، مشکل تغذیه ای امروز مردم جامعه ما چاقی است که در میان قشر جوان و حتی کودکان ما نیز سیر صعودی پیدا کرده است. از این رو، استفاده از رژیم های لاغری گوناگون جان تازه ای یافته است. از سوی دیگر، بیشتر افرادی که به مطب متخصصان تغذیه مراجعه می کنند،





بعد از امتحان کردن رژیم‌های لاغری رنگارنگ و روش‌های عجیب و غریب به یک رژیم لاغری اصولی روی می آورند. به این دلیل است که میزان نتیجه گیری و سرعت لاغر شدن آنها با هم تفاوت پیدا می کند. از این رو توصیه می شود، افراد کاهش وزن شان را به هیچ عنوان با یکدیگر مقایسه نکنند، زیرا این تفاوت داشتن‌ها، به طور کامل طبیعی است.

افراد قبل از شروع رژیم لاغری‌شان باید بدانند که بدن آنها مانند یک فلک می ماند. همانطور که همه ما می دانیم اگر روزانه ۵ تومن وارد فلک کنیم بعد از مدتی مقداری پول در آن جمع می شود. بدن ما نیز به همین ترتیب است. اگر حتی ۵۰ کالری بیش از نیاز روزانه دریافت شود، می تواند به بافت چربی افزوده گردد و چاقی را به همراه داشته باشد. به طور کلی،

چاقی یک مشکل خزنده بوده و با گذشت زمان طولانی ایجاد می شود. به این ترتیب که اگر فرد فقط ۱۰۰ کالری که معادل ۱۰ تا ۱۱ بادام، یک و نیم کف دست نان یا یک لیوان شیر است، بیشتر از نیاز دریافت کند، در هر روز ۱۰ گرم به وزنش افزوده شده و در سال به سه کیلوگرم خواهد رسید و بعد از ۵ سال با ۱۰ کیلوگرم وزن اضافی رو به رو خواهد شد. پس چاقی یک روزه ایجاد نشده که یک روزه هم درمان شود.

مهم ترین نکته‌ای که افراد باید در حین پیروی از برنامه غذایی جدیدشان به آن آگاه باشند، آن است که در طول رژیم گرفتن، عادات‌های غذایی نادرست خود را اصلاح کنند، زیرا در صورت عدم تغییر به محض قطع رژیم کم کالری، دوباره به همان وضعیت قبلی بخواهند گشت و چاقی دوباره آغاز خواهد شد که این بار مشکل‌تر از قبل برطرف می شود.

نکته دیگر آن است که عده‌ای تصور می کنند که میوه چاق کننده نیست یا گوشت انرژی ندارد، در حالی که حتی یک عدد سیب متوسط ۶۰ کالری انرژی دارد و اگر همین ۶۰ کالری مازاد بر انرژی مورد نیاز دریافت شود، می تواند چاقی را به همراه داشته باشد. از این رو خوردن میوه هم به طور آزاد می تواند زمینه ساز بروز چاقی را فراهم آورد، پس بدانید که خوردن هر یک از مواد غذایی اندازه‌ای دارد.

به علاوه، نکته ای که افراد قبل از شروع برنامه غذایی جدیدشان باید به آن آگاه باشند، آن است که کاهش وزن حداکثر یک کیلوگرم در هفته یا چهار کیلوگرم در ماه همواره توصیه می شود تا از این طریق ماندگاری وزن، افزایش یابد و چند برابر شود. جالب است بدانید که هر چه این کاهش وزن تدریجی تر باشد، ماندگاری آن بیشتر خواهد بود. به طوری که اگر در هفته ۳۰۰ گرم کاهش وزن وجودداشته باشد، در مقایسه با زمانی که در هفته ۵۰۰ گرم وزن کم می شود، ماندگاری وزن جدید بیشتر است و این موضوع در مقایسه با کاهش وزن معادل ۷۰۰ گرم یا یک کیلوگرم نیز از همین اصل پیروی خواهد کرد.

منبع : علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

<http://vista.ir/?view=article&id=109470>

 **vista.ir**
Online Classified Service

قرص‌ها لاغر نمی‌کنند

اگر شما هم اضافه‌وزن دارید و ضمناً گمان می‌کنید می‌توانید با استفاده از انواع و اقسام داروهای رنگارنگ لاغری، خیلی راحت از شر آن خلاص شوید،





احتمالاً این خبر برایتان جالب خواهد بود مطالعه محققان کانادایی در دانشگاه آلبرتا، نشان داده که استفاده از این داروها، بیشتر از ۵ کیلوگرم یا حدود ۵ درصد وزن بدن را کم نمی‌کند.

به گزارش بی‌بی‌سی، این مطالعه روی ۳ داروی مشهور و رایج در بازار آمریکا و اروپا انجام شده؛ Sibutramine، Orlistat و Rimonabant. بررسی وزن بیش از ۲۰ هزار نفر داوطلبی که در این مطالعه شرکت کرده بودند، نشان داد که بعد از یک دوره یک‌ساله کاهش وزن، حدود ۵ کیلوگرم، دیگر

اتفاقی برای گروهی که یکی از این ۳ دارو را مصرف کرده بودند، نیفتاد و وزنشان کمتر نشد.

نتایج این مطالعه در نشریه پزشکی بریتانیا منتشر شده است و تعداد علامت سؤال‌ها را جلوی فایده‌های مصرف این گونه داروها برای کاهش وزن، اضافه می‌کند.

• آیا واقعاً استفاده از این داروها برای لاغر شدن، فایده دارد؟ آیا می‌توان از عوارض احتمالی آنها چشم‌پوشی کرد؟ چرا برای لاغری قرص نخوریم؟ دلایل زیادی برای کنار گذاشتن داروهای لاغری وجود دارد، که این دلیل اخیر، یعنی کم‌فایده‌گی آنها، به آن فهرست بلندبالا اضافه شده است. داروهای ضدچاقی هم می‌توانند خطرهای گوناگونی داشته باشند، درست مثل انواع دیگر داروها، که بر حسب مکانیسم آنها برای کاهش وزن، این عوارض هم فرق می‌کند.

همین جا بگوییم که به دلایل مختلف، هنوز به اندازه کافی در این زمینه تحقیقات علمی انجام نشده و عوارض بیشتر این داروها، به‌خصوص در مصرف درازمدت آنها، هنوز نامعلوم است.

اما هر چند وقت یک‌بار مطالعه‌ای روی یک نوع آن انجام می‌شود که در نوع خود تکان‌دهنده است. به‌عنوان مثال چند ماه پیش اداره غذا و داروی آمریکا، مجوز تولید و توزیع یکی از این داروها را، موسوم به Rimonabant، لغو کرد، چرا که تحقیقات نشان داده بود مصرف این دارو می‌تواند در درازمدت، عوارض روان‌پزشکی جدی به همراه داشته باشد و حتی احتمال خطر خودکشی را بالا ببرد. (مطالعه‌ای که لغو مجوز براساس آن صورت گرفته بود، در نشریه معتبر «لنست» چاپ شده بود.)

• چرا برای لاغری قرص می‌خوریم؟

همین ملاحظات باعث شده است که اصولاً متخصصان در محافل علمی، دید خوبی نسبت به استفاده از این داروها نداشته باشند. اما از حق نمی‌توان گذشت که در برخی موارد، این داروها هم می‌توانند به‌عنوان درمان کمکی بیماری چاقی، برای بیمار مفید باشند. متخصصان می‌گویند از آنجا که چاقی، به‌خصوص در موارد شدید آن، می‌تواند بسیار خطرناک باشد و احتمال بروز انواع بیماری‌ها را، بالا ببرد، گاهی لازم است بیمار درجانی از وزن خود را، با استفاده از این روش‌ها پایین بیاورد تا از این خطر آبی در امان بماند.

اما گام‌های بعدی را مسلماً خود بیمار و اراده او باید بردارند. برخی از این داروها، می‌توانند روی برخی عوامل خطر دیگر بیماری‌های متابولیکی هم تأثیر مطلوب بگذارند که در جای خود، البته از سوی پزشک، قابل توصیه‌اند. به‌عنوان مثال تحقیقات پیشین نشان داده بود داروی Orlistat، همین دارویی که تنها ۵ درصد وزن بدن را کم می‌کند، می‌تواند احتمال بروز دیابت را کم کند. همچنین یک مطالعه نشان داده بود این دارو می‌تواند روی کاهش کلسترول خون مؤثر باشد.

• لاغری؛ هدف یا وسیله؟

اما در این میان، یک نکته مهم معمولاً از یادمان می‌رود و آن این که کاهش وزن یک وسیله برای رسیدن به سطح مطلوب سلامت است و نباید خودش جای هدف ما را بگیرد. بدیهی است اگر رسیدن به وزن طبیعی و متعادل، قرار باشد سلامت ما را به خطر بیندازد، ارزش خود را از دست خواهد داد.

به همین دلیل است که بیشتر کارشناسان، بر روش‌های مربوط به «سبک زندگی»، مانند فعالیت و تحرک و ورزش بیشتر و نیز مصرف رژیم غذایی سالم، تأکید می‌کنند و راه‌های میان‌بری، مانند استفاده از قرص‌های لاغری را، در درازمدت مفید نمی‌دانند. (حتی اگر در کوتاه‌مدت مفید باشند و حتی اگر عوارضی هم نداشته باشند.)

هم‌ترین دلیل آنها این است که رسیدن به وزن متعادل، تنها یکی از بی‌شمار فواید ورزش و تغذیه سالم است و حتی افرادی که وزن طبیعی دارند

هم باید آن را در زندگی خود پیاده کنند. بنابراین، جز در موارد ضروری، بهتر است این روش‌های سالم و رفتاری را برای لاغر شدن به کار بگیریم تا مصرف قرص‌های رنگارنگ با اثر نامعلوم و موقتی.

جدولی که مشاهده می کنید، از پایگاه اینترنتی مایوکلینیک برداشته شده است و مکانیسم اثر و عوارض شناخته شده برخی از این داروها را، و نه همه آنها را، نشان می دهد.

همان طور که مشاهده می کنید، خطرناک ترین داروی این گروه، افدرا است که می تواند در انواع ترکیبات دارویی دیگر ضدچاقی هم استفاده شود. این ماده، می تواند موجب بالا رفتن فشارخون، بی نظمی در ضربان قلب، بی خوابی، تشنج، حمله قلبی، سکته مغزی و حتی مرگ شود.

هم اکنون به دلیل همین عوارض خطرناک، فروش آن در فروشگاه های دنیا ممنوع است، اما متأسفانه به صورت گسترده ای در سراسر دنیا، به صورت غیرقانونی و همچنین از طریق اینترنت، به فروش می رسد.

یکی دیگر از نکات جالب در این جدول، این است که عوارض بسیاری از این داروها هنوز شناخته نشده است؛ این به آن معنی است که هر کدام از آنها، بالقوه می تواند خطرهای گوناگونی را به دنبال داشته باشد، ضمن این که فایده بسیاری از آنها هم هنوز از دید مراجع علمی و پزشکی به اثبات نرسیده است.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=284167>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کالری کمتر، وزن کمتر

شاید بهترین خبر برای افراد چاق این باشد که حتی کاهش میزان متوسطی از وزن باعث کاهش فشار خون، کاهش خطر بیماری های قلبی - عروقی و سکته مغزی، بهبود قند خون، بهبود علائم سایس مفاصل و وقفه تنفسی در خواب و کاهش خطر انواع سرطان ها می شود.

مقدار کاهش وزنی که شما برای بهبود وضعیت سلامت به آن احتیاج دارید، توسط پزشک یا متخصص تغذیه تعیین می شود. سپس یک برنامه منظم برای رسیدن به آن هدف و از آن مهم تر نگه داشتن وضعیت مطلوب برای شما طرح ریزی می شود.

برای شروع، حدود ۵ تا ۱۰ درصد کاهش وزن در نظر گرفته می شود، یعنی یک فرد ۱۰۰ کیلویی در ابتدا باید حدود ۵ تا ۱۰ کیلوگرم وزن خود را کاهش دهد. البته این بدین معنی نیست که فرد در همین نقطه باید موفق شود، بلکه همانطور که گفته شد این نقطه شروع است. کاهش وزن باید به طور آهسته و با یک روند ثابت (هفته ای ۵/۰ تا ۱ کیلوگرم) ادامه یابد.

در بسیاری از افراد، کاهش وزن با رعایت یک رژیم سالم، ورزش و تغییرات رفتاری قابل انجام است. البته در موارد خاص از دارو یا جراحی هم استفاده



می‌شود.

- تغییرات رژیم غذایی برای لاغر شدن

برای کاهش موفق وزن، مصرف کالری کمتر، مهم ترین عامل است.

مقدار کالری مورد نیاز بدن شما به چندین عامل، از جمله سن و مقدار تحرک شما در طول روز بستگی دارد. باید با پزشک خود در مورد مقدار کالری مصرفی روزانه (که به کاهش وزن کمک می‌کند)، مشورت کنید. پزشک ممکن است در این مورد شما را به یک متخصص تغذیه ارجاع دهد تا بتوانید وعده‌های غذای خود را تنظیم کنید.

به یاد داشته باشید رژیم‌هایی که با کاهش شدید کالری همراه هستند، برای کاهش وزن توصیه نمی‌شوند، زیرا کاهش شدید کالری باعث کاهش مواد مغذی مورد نیاز بدن شده و برای افراد مشکلاتی ایجاد می‌کنند و گاهی باعث کمبود ویتامین‌ها در بدن می‌شوند.

گرسنه ماندن نیز برای کاهش وزن توصیه نمی‌شود، زیرا بیشتر وزنی که شما ابتدا در طول روز از دست می‌دهید، در اثر از دست دادن آب بدن است و این برای شما مطلوب نیست که مدت طولانی بدون غذا بمانید.

رژیم‌های بسیار کم کالری (مثل رژیم مایعات) که روزانه ۸۰۰ کالری برای بدن تأمین می‌کنند (به جای ۲۰۰۰ کالری در روز)، باعث کاهش سریع وزن می‌شوند، ولی در عوض بلافاصله پس از قطع رژیم، وزن فرد به میزان قبلی برمی‌گردد.

برای کاهش وزن باید به میزان متوسط غذا خورد که البته کم چربی و کم کالری باشد و دستورات زیر را نیز به کار بست:

- به محتوای انرژی غذایی که می‌خورید، فکر کنید؛ محتوای انرژی، به مقدار انرژی موجود در آن حجم از غذای مورد مصرف شما اطلاق می‌شود. بعضی غذاها حاوی انرژی زیادی هستند، مثل غذاهای چرب که حتی مقدار کم آنها، انرژی زیادی را وارد بدن می‌کند. ولی در مقابل، غذاهای کم انرژی مثل سبزی‌ها و بعضی از میوه‌ها را می‌توانید در حجم زیاد مصرف کنید، بدون اینکه انرژی زیادی وارد بدن شما شود. برای مثال انرژی موجود در یک قاشق غذاخوری کره، معادل با انرژی ۲۰ لیوان کاهو است. به نظر شما کدام یک احساس سیری بیشتری در شما ایجاد می‌کند؟ پس غذای کم انرژی را برای رژیم غذایی خود انتخاب کنید.

- غذاهای طبیعی و سالم را انتخاب کنید؛ غذاهای طبیعی و سالم شامل: سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات، حبوبات، ماهی، لبنیات کم چرب و گوشت بدون چربی هستند. پس سعی کنید با مصرف متعادل این مواد غذایی، خود را به طرف کاهش وزن سوق دهید و از غذاهای ناسالم و پر انرژی بپرهیزید.

- کربوهیدرات‌های سالم و خوب را مصرف کنید؛ متخصصان تغذیه بر این باورند که به‌طور کلی ۴۵ تا ۶۵ درصد کالری مورد نیاز فرد در طول روز، باید از کربوهیدرات تأمین شود، ولی باید از کربوهیدرات‌های ساده که بدن برای مصرف آنها، انرژی زیادی نمی‌سوزاند؛ مثل شکر، قند و سایر شیرین‌کننده‌ها کمتر استفاده کرد و در عوض انواع کربوهیدرات‌های پیچیده و پُر فیبر مثل انواع نان و ماکارونی که از آرد سیوس دار درست شده اند و یا سایر غلات مثل جو، جوی دو سر و ... را مصرف کرد.

- مصرف شیرینی‌ها را قطع کنید؛ انواع شیرینی، شکلات، آب نبات، زله، نوشابه، کیک و کلوچه را از رژیم غذایی خود حذف کنید، ولی مصرف کم بیسکویت‌های سیوس دار ایرادی ندارد.

- کاهش چربی در رژیم غذایی؛ چربی در مقایسه با پروتئین و کربوهیدرات (هر یک گرم پروتئین یا کربوهیدرات ۴ کالری و هر یک گرم چربی ۹ کالری انرژی تولید می‌کند)، دو برابر انرژی تولید می‌کند، پس برای کاهش مصرف انرژی، کاهش چربی غذا یک گام اساسی است. غذاهای حاوی چربی زیاد مثل کله پاچه، گوشت قرمز چربی دار، لبنیات پُر چرب، روغن‌های مایع، روغن جامد، روغن حیوانی، مارگارین، کره، مایونز، خامه، انواع نان‌های روغنی و غذاهای آماده مثل پیتزا و ساندویچ‌ها باید به مقدار کم مصرف شوند.

توصیه‌های تغذیه‌ای بر این است که ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز شما باید از چربی تأمین شود که از این مقدار هم باید کمتر از ۱۰ درصد آن از چربی اشباع شده باشد.

- واحدهای تغذیه‌ای را بشناسید؛ فرض کنید متخصص تغذیه به شما گفته است که باید در روز ۶ واحد کربوهیدرات، ۴ واحد سبزی و میوه، و ۳ واحد گوشت مصرف کنید. شما باید بدانید که دقیقاً یک واحد گوشت معادل چه مقدار گوشت است. به یاد داشته باشید که واحدهای هرم غذایی معمولاً کوچک تر از آن هستند که شما فکر می‌کنید و برای یک رژیم غذایی صحیح باید این واحدها را بشناسید.

- کالری غذایی را که می‌خورید محاسبه کنید؛ برچسب غذاهای آماده را حتماً بخوانید. گاهی غذاها کم چرب، ولی پرانرژی هستند.

غذاهای فرآوری شده در مقایسه با غذاهای تازه حاوی مقادیر زیادی انرژی به صورت چربی یا قند هستند. از نوشابه‌ها نیز دوری کنید، زیرا مقادیر زیادی قند دارند و هر نوشابه گازدار حدوداً ۴۰ گرم قند دارد.

• مهارت تطابق با مشکل چاقی

یکی از دردناک‌ترین جنبه‌های چاقی، مشکلات عاطفی و احساسی در برخورد با این قضیه است. در بیشتر فرهنگ‌ها، لاغری معادل با زیبایی و شایستگی در همه زمینه‌هاست و افراد چاق، به طور غیر منصفانه‌ای بر چسب انسان‌های تنبل، پُرخور و بی اراده را می‌خورند. احساس شرم و حتی افسردگی در افراد چاق بسیار شایع است که گاهی درمان این افسردگی، نیاز به پزشک دارد.

البته چاقی بیشتر نشان‌دهنده یک وضعیت مزمن در فرد است و دلیل بر بی‌کفایتی اخلاقی یا یک انتخاب خود آگاه در فرد نیست.

به این افراد باید راه درست را نشان داد. آنها باید برای لاغر شدن از پزشک خود راهنمایی بخواهند و از دوستان و آشنایان خود برای کنار آمدن با مشکل چاقی درخواست کمک کنند.

در هر صورت، افراد چاق باید ابتدا یک تصور روشن و مثبت از وضعیت خود داشته باشند و پس از کسب بینش و اطلاعات درست درباره چاقی خود، با یک برنامه ریزی صحیح به طرف هدف که کاهش وزن است، حرکت کنند.

با این دیدگاه خواهند توانست به هدف خود، یعنی کاهش وزن و رسیدن به وضعیت سلامت بهتر، دست پیدا کنند.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=328520>



کاهش سریع وزن ، سراب یا واقعیت؟!

برخی از این آگهی‌ها را با هم مرور می‌کنیم: ۵۰ کیلوگرم کاهش وزن در یک ماه؟! کمی با انصاف تر ۳۰ کیلوگرم کاهش وزن در یک ماه؟! ۲۰ کیلوگرم کاهش وزن در ۳۰ روز؟! اما آیا چنین کاری ممکن است؟ آیا این تبلیغات واقعیت دارند؟ آیا شما جزو آن دسته از افرادی هستید که به توصیه دوستان رفتار می‌کنید نه متخصصین فن؟ آیا شما جزو آن دسته از افرادی هستید که معتقدید هرچا گرانتر باشد بهتر است؟ و آیا وقت آن نرسیده است که به خود بگوییم شنونده باید عاقل باشد؟ حال کمی در مورد این تبلیغات سراب گونه بحث می‌کنیم. از نظر تغذیه یک کیلوگرم کاهش وزن نیاز به حذف ۷۰۰۰ کیلوکالری انرژی دارد و در جوامع امروزی بدن یک زن طبیعی معمولاً به حدود ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کیلوکالری انرژی در روز نیاز دارد و این رقم در مورد مردان به طور متوسط بین ۲۵۰۰ تا ۳۵۰۰ کیلوکالری متغیر است. به اعداد وارقام بالا به دقت نگاه کنید ۲۰ کیلوگرم کاهش وزن به معنای حذف ۲۱۰ هزار کیلوکالری انرژی است. مثلاً اگر فرض کنیم یک خانم به حدود ۲۰۰۰ کیلوکالری انرژی در طول شبانه روزی نیاز دارد از تقسیم اعداد بالا تعداد روزهایی به دست می‌آید که این خانم (روزی ۱۰۵=۳۰۰۰-۲۱۰۰۰) اگر هیچ غذایی نخورد ۵۰ کیلوگرم وزن کم خواهد کرد. آیا ممکن است که کسی ۱۰۵ روز هیچ غذایی نخورد و باز هم زنده باشد. آیا هنوز هم معتقدید که می



توان در طول يك ماه ۳۰ كيلوگرم وزن كم كرد. آيا اكنون بهتر درك نمي كنيد كه چرا متخصصين فن تغذيه مي گویند کاهش وزن ماهانه بايد در محدوده ۲ تا ۴ كيلوگرم باشد تا خطري متوجه فرد رژيم گيرنده نباشد. آيا مي دانيد استفاده از برخي از داروهای لاغري باعث بروز افسردگي ، اختلالات قلبي عروقي ، ريزش مو ، تغيير رفتار و خلق و خو، قطع قاعدگي ، پوكي استخوان و ... مي شود و مصرف زلهاي لاغري و استفاده از دستگاههای گران قيمت بدون رعايت رژيم غذايي مناسب هيچ تأثيري در کاهش وزن شما نخواهد داشت. حال كه كمی ذهن شما خواننده عزيز روشن شد به بررسی انواع ديگري از اينگونه تبليغات مي پردازيم. رژيم درمانی کامپیوتری یا سرابی جدید با استفاده از تکنولوژی روز: در این روش به جای بررسی و مشاوره رژيم درمان با شما و تنظيم يك رژيم شخصی بر مبنای عادات و اطلاعات فيزيولوژيكي و اقتصاد شما، اطلاعاتی مثل سن ، جنس، قد و وزن شما به کامپیوتر داده مي شود و بر مبنای کتابهای آشپزی يك رژيم غذايي کامپیوتری دریافت مي كنيد از این روش در مؤسسات لاغري غيرمجاز، باشگاههای ورزشی زنانه، آرایشگاهها و غيره استفاده مي شود. اما این روش صحيح نيست زیرا توان به تمام افراد مراجعه كننده، بدون در نظر گرفتن عوامل مهمی مثل شرایط بیمار ، وضعیت روحی ، میزان فعالیت و ... يك نوع رژيم داد. گروهی ديگر نیز رژيم درمانی می کنند برای شما كلاس می گذارند و بدون آنكه شما را ويزيت كنند برای همه يك نوع رژيم تجویز می كنند به قول معروف اول از شما پول می گیرند و شما كه می دانيد پول رفته ديگر باز نمی گردد مجبورید هرچه می گویند گوش كنيد حتی اگر این گفته ها غلط باشد و حتی اگر با نحوه زندگی شما سنخيت نداشته باشد. باردار باشید یا بیمار كليوی، ناراحتی اعصاب داشته باشید یا بیماری كبدي، بیماری قلبي داشته باشید یا نفرس و ... هيچ تفاوتی نمی كند، شما بر مبنای كالری رژيم دریافت مي كنيد و بعد از اتمام كلاس به حال خود واگذار مي شويد و هيچ پيگيري صورت نمی گيرد. آيا مي دانيد رژيم درمانی آميزه ای از علم و هنر است و رژيم غذايي مورد تأييد متخصصين تغذيه ، رژيمي است كه فقط برای شخص شما و با توجه به سن، جنس، نوع فعالیت ، شرایط زندگی ، میزان درآمد و ... طراحی شده است و متخصصين تغذيه بايد در طول رژيم درمانی به وسيله مشاوره با شما مشكلات به وجود آمده را مرتفع نمايدو حتی گاهی رژيم درمانی را با شرایط جديد ادامه دهد. به عنوان مثال گاهی خانمی كه قصد کاهش وزن دارد باردار می شود و در زمان بارداری به هيچ عنوان نبايد اجازه کاهش وزن داد چرا كه این امر باعث بروز مشكلات بی شماری برای مادر و جنين می گردد. آيا بهتر نيست به جای هزاران بار استفاده از رژيم های غيراصولی فقط يك بار با يك مشاور تغذيه مشورت كنيد و سپس با کاهش وزن تدریجی علاوه بر كمك به سلامتی ، بدنی زیبا داشته باشید؟ آيا بهتر نيست به جای تعویض پزشك و استفاده از داروهای متعدد فقط يك بار به خودبگويد كه من می توانم و فقط يك بار به خودتأيت كنيد كه می توانيد به وزن ایده آل خود برسيد و با استفاده از آموزشهای لازم و به كار بستن رژيم كنترل وزن در وزن ایده آل خود بمانيد و در آخر، آيا هنوز وقت آن نرسیده است كه قهرمان باشيم نه به دنبال قهرمان بگرديم؟

راه حل چیست؟

بهترین روش برای کاهش وزن استفاده از يك رژيم غذايي متعادل است كه توسط متخصص رژيم درمانی تنظيم می شود. ضمن آنكه برای نتیجه گيري بهتر می توانيد از ورزش و فعالیت بدنی نیز استفاده كنيد تا سريعتر به وزن مطلوب و تناسب اندام برسيد.

توصيه های مهم:

- (۱) با رژيم های غيراصولی و غيرعلمی به يك باره وزن خود را پايين نياوريد (حدمجاز برای کاهش وزن حدود ۴ كيلوگرم در ماه می باشد)
- (۲) تا رسيدن به رژيم كنترل وزن كه باعث می شود وزن شما در حد مورد دلخواهتان ثابت باقی بماند با مشاور تغذيه خود همکاری كنيد.
- (۳) هيچگاه ورزش و فعالیت جسمی را فراموش نكنيد.

مجيد حسن قمی

مشاوره تغذيه و طب ورزشی

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=212714>

کاهش وزن

• اطلاعاتی در مورد کاهش وزن

• بدن ما به دو دلیل احتیاج به انرژی دارد :

(۱) ادامه حیات

(۲) برای انجام یک سری کارهای اضافی

این انرژی را از کجا به دست می آوریم ؟ بدن ما دو منبع برای تهیه انرژی دارد .

الف (انرژی که از غذا به دست می آورد.

ب) انرژی ذخیره شده

الف (انرژی که از غذا به دست می آورد :

بدن ما غذاهایی را که مصرف می کنیم به انرژی تبدیل می کند این انرژی مواد غذایی با کالری اندازه گیری می شود.



ب) انرژی ذخیره شده :

اگر بخواهیم به زبان ساده تر بگوییم وقتی ما بیش از میزان مورد نیاز بدن غذا مصرف می کنیم ، بدن انرژی افزوده و اضافی را به صورت چربی در بدن ذخیره می کند . در خانمها این چربی در قسمت باسن و ران جمع می شود و در آقایان در ناحیه شکم جمع می شود .

برای کاهش وزن باید میزان کالری کمتری نسبت به نیاز بدن مصرف کنیم . اگر شما وزنتان زیاد است بدان معنی است که میزان کالری مصرفی بیش از انرژی مورد نیاز است و تنها راه درمان مصرف کالری کمتر می باشد .

لزمی ندارد بدن لاغر و باریک باشد فقط تا حدی باشد که بتواند ادامه حیات دهد. بنابراین اگر میزان غذای مصرفی به اندازه کافی نباشد ، تبدیل انرژی آهسته تر انجام می شود و کمتر ذخیره می کند و شانس بدن برای ادامه حیات بیشتر می شود . به همین دلیل وقتی رژیم میگیریم کاهش وزن آرام و آهسته انجام می شود .

فقط به مصرف کالری کم تکیه نکنید علاوه بر رژیم تمرینها و ورزشهای سبکی نیز انجام دهید . ورزش میزان نیاز بدن به انرژی را افزایش می دهد این فشار وارده به بدن باعث می شود چربی های ذخیره شده در بدن مصرف شود و کاهش وزن سریعتر انجام شود .

بهترین روش برای از بین بردن چربی های اضافی مصرف غذاها و موادی با کالری کم همراه انجام ورزشهای متمادی می باشد . این تمرینات و ورزشها سخت و شدید نیست ولی باید به طور منظم و مرتب انجام شود و حداقل روزانه ۲۰-۳۰ دقیقه طول بکشد .

• چگونه وزنمان را سریع کم کنیم ؟

صادقانه بگوییم راهی نیست تا به سرعت وزن را کم کنیم . چون بدن می خواهد در وضعیت خود باقی بماند ، کاهش وزن به سرعت امکان پذیر نیست هر زمان که میزان کالری مصرفی را کم کنیم بدن به طور آهسته شروع به تولید انرژی می کند.

میزان استاندارد برای کاهش وزن موجود نیست .

افراد با سرعتهای متفاوت وزن کم می کنند . عواملی چون وزن فعلی ، میزان سلامتی ، میانگین فعالیت روزانه ، سن ، جنسیت ، میزان تنش های روانی و جریان های عادی و روزمره کاهش وزن راتحت تاثیر قرار می دهند. به عنوان یک راهنمایی کلی در اینجا میانگین کلی میزان کاهش وزن را بیان می کنیم :

اگر وزن شما ۱۰۰ کیلوگرم یا ۲۲۰ پوند باشد هر هفته بطور متوسط ۲ کیلو (۴ پوند) کاهش وزن عادی می باشد .

اگر شما ۸۱ کیلوگرم (۱۸۰ پوند) باشید کاهش ۱٫۳۵ کیلوگرم (۳ پوند) در هفته طبیعی است.

اگر وزن شما ۶۸ کیلوگرم (۱۵۰ پوند) باشد کاهش ۱٫۱۳ کیلوگرم (۲ ۱/۲ پوند) در هفته عادی می باشد .

اگر وزن شما کمتر از ۶۸ کیلوگرم (۱۵۰ پوند) باشد کاهش ۵۰۰-۷۵۰ گرم در هفته طبیعی می باشد.

ممکن است پس از گذشت چند هفته از رژیم تغییری در وزنتان احساس نکنید. شما بیشتر از قبل غذا نمی خورید ولی وزنتان ثابت مانده! علت چیست؟ چون بدن شما آهسته تر و کندتر شده و کالری اضافی تر نمی گیرد تا وقتی که بدن دوباره بتدریج تنظیم شود و حالت تعادل خود را به دست آورد و همچنین میزان کالری دریافتی را کاهش ندهد یا ورزش نکند وزن ثابت می ماند ورزش به بدن کمک می کند تا میزان کالری مورد نیاز بدن افزایش یابد.

• کاهش وزن پس از بارداری

افزایش وزن در دوران بارداری بین ۱۱ الی ۱۵ کیلوگرم می باشد. هنگام زایمان، مادر حدود ۵,۵ الی ۶ کیلوگرم کاهش وزن پیدا می کند و حدود ۵,۵ الی ۹,۵ کیلوگرم پس از زایمان باید وزن اضافه را کم می کند. برخی از مادران ممکن است ۴,۵ الی ۵ کیلوگرم بیشتر در زمان بارداری به علت بعضی از شرایط دارویی اضافه وزن پیدا کنند. که در این صورت وزن بیشتری پس از بارداری باید کم کنند تا به وزن سابق خود قبل از بارداری برسند.

• آیا امکان دارد پس از بچه دار شدن وزن را کم کرده و وزن سابق را داشته باشیم؟

بچه دار شدن به معنای چاق شدن نیست. بسیاری از مادران پس از ۸-۱۲ ماه دوباره به وزن سابق خود قبل از دوران بارداری می رسند. به درستی، بدن پس از طی زمانی به وضعیت و وزن نرمال سابق خود بازمی گردد. درست بخورید، و فعالیت خود را داشته باشید.

خیلی عجله نکنید و پس از تولد نوزاد رژیم را شروع کنید

اگر شما در وضعیت شیردهی نیستید، رژیم را شروع کنید. به صورتیکه در سه ماهه نخست پس از تولد از رژیم مغذی استفاده کنید که سلامتی بدن را به دست آورد و تمرینات ورزشی را افزایش دهید. بعدا زمانی که بدنتان بهبود یافت و وضع تان به حالت طبیعی خود بازگشت رژیم برای کاهش وزن را آغاز کنید، مطمئن باشید وزن شما نیز مانند سایر افراد کاهش خواهد یافت.

• چه مدت زمانی طول می کشد تا به وزن قبل از بارداری برسیم؟

اگر در طول زمان بارداری بیش از ۱۰-۱۴ کیلوگرم که اضافه وزن عادی است، اضافه وزن پیدا کنید حدود ۸ ماه طول می کشد تا به وزن سابق، قبل از بارداری برسید؛ که به نظر می رسد خیلی آهسته است و این برگشت به زمان قبلی خیلی طول می کشد ولی در حقیقت اگر سریعتر از این زمان بخواهید وزنتان را کم کنید نمی توان هم وزن متناسب و هم بدن سالمی داشت.

شیردهی، حداقل ۱۲ ماه پس از تولد به کاهش وزن کمک می کند. طبق نظریه پزشکان متخصص زایمان و امراض زنانه آمریکا فرآیند شیردهی باعث به وجود آمدن یک سری هورمون ها در بدن می شود که کمک می کند رحم به اندازه و شکل سابق خود بازگردد. اگرچه نمی توان گفت که شیردهی به کاهش وزن پس از زایمان سرعت می بخشد. برخی اوقات زمانی که شیردهی متوقف می شود، وزن کم می شود.

اگر شما در وضعیت شیردهی هستید دلیل نمی شود که شما از رژیم کاهنده وزن با جری کم و سالم استفاده نکنید فقط به خاطر داشته باشید روزانه نباید کمتر از ۱۸۰۰ کالری مصرف شود.

ورزش به کاهش وزن در زمان پس از بارداری بسیار کمک می کند. ورزش موجب می شود بدن شما با وضعیت پیش آمده سازگار شود. همچنین باعث می شود فشار روانی، افسردگی های پس از زایمان از بین برود و بدن شما انرژی تازه ای بیابد. ورزش هیچگونه تداخلی با شیردهی ندارد و برشیر سینه اثر نمی گذارد.

یک سری لز تمرینات و ورزشها را در برنامه روزانه خود قرار دهید به طور مثال از روزی ۱۰ دقیقه تمرین شروع کرده و بتدریج افزایش دهید. بهترین زمان برای شروع ورزش ۵-۶ هفته پس از زایمان می باشد. با این حال برای شروع ورزش حتما با پزشک خود مشورت کنید.

• متابولیسم چیست و چگونه کار می کند؟

متابولیسم میزانی است که بدن هر فرد انرژی می سوزاند. متابولیسم هر فرد با فرد دیگر متفاوت است ممکن است متابولیسم بدن شما در مقایسه با شخصی به سبب و هیکل شما سریعتر یا آهسته تر باشد.

• سرعت بنیادی متابولیسم BMR

دانشمندان برای مقایسه متابولیسم بدن افراد واژه جدیدی به نام BMR ابداع کرده اند که در حقیقت BMR میزان انرژی مصرفی بدن در هنگام استراحت می باشد زمانی که شما می خوابید یا روی تخت استراحت می کنید و دراز کشیده اید، و بدن در حالت آرام و ملایم می باشد.

هرچه وزن شما بیشتر باشد میزان BMR نیز بالا می رود. میزان متابولیسم یک خانم چاق ۲۵٪ بیشتر از خانم لاغر می باشد.

BMR در دوران کودکی بسیار بیشتر از زمان بزرگسالی می باشد بعد از ۲۰ سالگی ۲ درصد متابولیسم کاهش می یابد در حقیقت در هر دهه

سنی ۲ درصد متابولیسم کاهش می یابد.

افرادی که بدنشان ماهیچه بیشتری نسبت به چربی در بدنشان موجود است ، نسبت به افرادی که از هر لحاظ پکسان هستند ولی ماهیچه شان کمتر است ، BMR بالاتری دارند.

• میانگین میزان BMR در افراد چه قدر است؟

به عنوان یک راهنمایی کلی میانگین BMR هر فرد نصف کالری هر کیلو از وزن بدن در هر ساعت می باشد. بنابراین اگر وزن فرد ۶۳ کیلوگرم باشد کالری مصرفی او در هر ساعت ۷۰ کالری و روزانه ۱۶۸۰ کالری می باشد .

• اطلاعاتی که باید در مورد میزان BMR بدانیم

هرچه میزان BMR بالاتر باشد راحتتر و سریعتر وزن بدن کم می شود. بدن برای ادامه حیات خود به انرژی بیشتری نیاز دارد و بدون اینکه وزن بدن بیشتر شود می توانید غذای بیشتری بخورید برعکس با کمی کاهش در میزان مصرف ، وزن سریع کم می شود .بنابراین BMR بالا ، رژیم و کاهش وزن را آسانتر و ساده تر می کند.

میزان BMR بدن زمانی که رژیم می گیرید و کالری کمتری نسبت به حالت عادی به بدن می رسانید کم می شود ودر واکنش کالری کم ، BMR بدن نیز کاهش می یابد چون بدن احساس می کند دچار سوء تغذیه است و به همین دلیل ذخیره انرژی کاسته می شود.

میزان BMR بدن در پاسخ به فعالیت زیاد افزایش می یابد علاوه بر اینکه با ورزش چند ساعته میزان کالری مصرفی بدن افزایش می یابد بلکه میزان BMR نیز بالا می رود.

میزان افزایش BMR در هر فردی متفاوت است اما وقتی به میزان کمی افزایش می دهیم و کالری بدن را کم می کنیم باید گرایش بدن برای کاهش BMR کم شود.

ورزش بهترین روش موثر برای افزایش میزان BMR می باشد خیلی از رژیم ها ، برای افزایش متابولیسم بدن و سوزاندن چربی ، ورزش و غذاهای چربی سوز را پیشنهاد می کنند.

واقعیت این است که میزان متابولیسم وقتی شما شروع به رژیم و کاهش وزن کنید ، پایین می آید . شما باید تلاش کنید تا کاهش میزان متابولیسم را با ورزش پایین بیاورید اما هیچ راهی نیست تا متابولیسم بدنتان را از زمانی که رژیم نبودید ، بیشتر کنید.

کاهش میزان BMR باعث چاقی نمی شود. بویژه در موارد نادر ، بیماری جدی که در سوخت و ساز بدن پیش می آید ، نمی توان گفت که اختلال در متابولیسم باعث چاقی شده است. متابولیسم در اندازه و وزن شما تاثیر دارد ولی منجر به چاقی نمی شود .

<http://vista.ir/?view=article&id=225838>



کاهش وزن و وریسک تشکیل سنگ صفرا

شماچندین روش برای کم شدن خطرتشکیل سنگ صفرادرطی کاهش وزن می توانید داشته باشند.کاهش وزن تدریجی به جای کاهش وزن سریع به مقدارزیاد ریسک راپائین می آورد.

متخصصین کاهش نیم تا یک کیلودر هفته راتوصیه میکند شماهمچنین می توانید خطرتشکیل سنگ صفرا را کاهش دهید به این صورت که به جای سیکل وزن ویالوپائین آمدن وزن کاهش وزن را ادامه داده وبتوانید کاهش وزن



رانگه دارید. حتی کاهش ۱۰ درصد از وزن بدن در یک دوره ۶ ماهه یا بیشتر به پیشرفت سلامتی در فرد بالغ چاق و دارای اضافه وزن کمک می کند. انتخابهای غذایی شمامی تواند بر تشکیل سنگ صفرا در شما اثر گذارد. متخصصین توصیه می کنند مقداری چربی در رژیم شما باعث ترشح کیسه صفرا و خالی شدن آن می شود به هر حال چربی نباید بیشتر از ۳۰ درصد از کل کالری باشد.



مطالعات همچنین نشان دادند که رژیم دارای فیبر و کلسیم بالا خطر تشکیل

سنگ صفرا را کاهش میدهد بالاخره فعالیت فیزیکی معمولی نسبتاً با کاهش خطر تشکیل سنگ صفرا مرتبط است . سنگهای صفراوی بدون علامت به خودی خود برداشته می شوند و گاهی محومی شوند. سنگهای صفراوی علامت دار معمولاً درمان می شوند. بیشترین و معمولی ترین درمان جراحی و برداشتن کیسه صفرا است. این عمل کوله سینه کتومی نامیده می شود . علاوه داروهای برای حل شدن سنگهای صفرا وجود دارند . مراقب سلامت و بهداشت شما می تواند به شما کمک کند که شما کدام روش را که بهتر است انتخاب کنید. اگر چه کاهش وزن خطر تشکیل سنگ صفرا را ، اما چاقی خطر بزرگتری برای تشکیل سنگ را دارا است .

علاوه بر ایجاد سنگهای صفراوی ، چاقی عامل خیلی از مسائل و مشکلات سلامتی در فرد است که عبارتند از: فشارخون بالا- بیماری قلبی - انواع مشخص سرطانها- مشکل ریه و خواب (وقتی برای مدت کوتاهی در خواب نفس می ایستد) - (استئوآرتریت)- بیماری رفلوی مری و معده GERD برای افرادی که چاق هستند کاهش وزن باعث پائین آمدن خطر این بیماریهاست. حتی کاهش وزن کم ۱۰ تا ۲۰ پوند باعث ایجاد سلامتی و کاهش خطر بیماری است به علاوه کاهش وزن فوایدی برای شما دارد از قبیل تیپ بهتر و احساس خوب و مثبت . اگر شما فکر می کنید خوردن را متوقف کنید و با طرح فعالیت فیزیکی و زنتان را پائین بیاورید مطمئن باشید که باز هم در اشتباهید و بهتر است با یک متخصص تغذیه صحبت دار مشورت کنید. شما با هم می توانید درباره خوردن متنوع و برنامه فعالیت صحبت کنید. تاریخچه پزشکی تان و فواید و خطرات کاهش وزن و شانس خطر تشکیل سنگ صفرا بحث کنید و برنامه مناسب و سالمی را دریافت کنید که خطری را در بر نداشته باشد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=81788>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کاهش وزن با آب

برای آب فواید بسیاری ذکر شده است که یکی از آنها تسریع فرایند کاهش وزن است. گفته می شود هر چه میزان آب مصرفی بیشتر باشد، مقدار کمتری چربی در بدن ذخیره می شود. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است با مصرف کم آب، چربی ها به جای سوختن و تبدیل شدن به انرژی، در بدن ذخیره می شوند. علاوه بر این آب فعالیت های بدن را تنظیم کرده و قدرت حلالیت مواد و همچنین جریان خون را بهبود می بخشد. هنگامی که بدن با کم آبی روبه رو می شود، چربی و کلسترول در دیواره سلولی، آن را



تنگ تر کرده و برای جلوگیری از فرار آب بیشتر، کلسترول بیشتری نیز ذخیره می شود و این روش طبیعی برای جلوگیری از کم آب شدن بدن است. مصرف آب باعث عملکرد بهتر ماهیچه ای شده و از این طریق نیز در کاهش وزن مؤثر است. از آنجایی که تمام فرایندهای آنزیمی و شیمیایی در بدن با



حضور آب صورت می گیرند، آنزیم ها و پروتئین های بدن در حالت رقیق بودن بهتر عمل کرده و از این جهت در کاهش وزن تأثیر گذارند. آب با خارج ساختن سموم از بدن نیز به کاهش وزن کمک می کند زیرا هر چه مقدار سموم موجود در بدن بیشتر باشد، بدن توانایی کمتری در کاهش وزن خواهد داشت. سموم در بدن تولید اسید می کنند و تعادل اسیدی- بازی بدن را برهم می زنند. رسیدن به وزن دلخواه نیز بستگی مستقیم با تعادل PH خون دارد. نقش آب در واقع شکستن عناصر موادغذایی، کمک به هضم غذا، انتقال موادغذایی در بدن و خارج ساختن سموم است.

زهرها شیدایی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=128163>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کاهش وزن سریع با رژیم های لاغری نا متعادل

رژیم های غذایی غنی از پروتئین متداول که نامناسب و نامتعادل می باشند، شامل موارد زیر است :

▪ رژیم Banting

در این برنامه ی غذایی، مصرف آب و مایعات محدود شده و روزانه یک کیلو گوشت کم چربی و لخم و صد گرم سبزیجات توصیه می شود.

▪ Cooley- KUR یا بخور تا لاغر شوی

در این روش لاغری، مواد مجاز عبارت است از گوشت، تخم مرغ، غذاهای تهیه شده از سبزیجات مختلف، شیر کم چربی، آب میوه و یک برش کوچک نان سبوس دار، ولی استفاده از قند و شکر و فرآورده های آردی به طور کامل منع شده است.

▪ رژیم Gaylord Hauser

مواد غذایی توصیه شده ی رژیم ابداعی، عبارت است از گوشت، شیر تازه ی غنی شده با پودر شیر بدون چربی، سالاد، میوه و روزانه بین ۱-۳ عدد تخم مرغ. علاوه بر مواد نام برده شده،



افزودن جوانه ی گندم، مخمر آبجو، ماست و ملاس سیاه تهیه شده از نیشکر جهت تقویت، تاکید می شود، اما به طور کلی

مصرف فراورده های آردی، شکر و قند منع شده است.

• Hollywood – KUR

دراین برنامه ی رژیم لاغری، امکان کاهش ۶ تا ۷ کیلو از وزن بدن در مدت ۱۸ روز نوید داده شده است، به شرطی که در طول ادامه ی رژیم فقط از تخم مرغ، گوشت بدون چربی، سبزیجات خام و به ندرت یک برش نان تست استفاده شود.

• رژیم تخم مرغ

روزانه ۶-۲ عدد تخم مرغ (سه روز در هفته)، فقط یک برش نان به علاوه گوشت، سبزیجات و میوه جات میل می شود.

• رژیم ماهی

دو روز پی در پی در ناهار و شام نیم کیلو ماهی (یعنی روزانه یک کیلو ماهی)، به علاوه مقدار کمی میوه و آب میوه توصیه شده است و بقیه ی ایام هفته می بایست از یک رژیم کم کالری، کم چربی و کم کربوهیدرات استفاده شود.

به طوری که ملاحظه می شود تمام رژیم های پر پروتئینی نام برده شده و صدها رژیم لاغری با ساز و کار مشابه که اسمی از آنها آورده نشده است، با وجود اثرات سریع کاهش وزن و عدم احساس گرسنگی در کسانی که رژیم می گیرند، به علت نامتعادل بودن آنها از یک طرف و افزایش یا کاهش شدید سطح ترکیبات مختلف خون و مایعات و بافت های بدن از طرف دیگر، ایجاد خطرات شدید و عارضه های جبران ناپذیری می کنند؛ در نتیجه به هیچ وجه به طور روتین و بلند مدت توصیه نمی شوند.

خصوصاً اینکه به کارگیری چنین روش تغذیه ای برای افرادی که زمینه ای ارثی و یا اکتسابی بیماری های کلیوی، قلبی، عروقی و کبدی دارند، حتی برای مدت محدودی ممکن است مرگ آفرین و معلولیت زا باشد. از طرف دیگر وزنی که به سرعت کاهش پیدا کرده، دوباره در مدت کوتاهی حتی بیشتر از قبل افزایش پیدا خواهد کرد، آن هم با عوارض جدید!

• مواد غذایی که به طور نامتعادل و نسنجیده در این برنامه ها وجود دارند، چه تاثیری بر بدن فرد می گذارند؟

(۱) گوشت هایی که به مقدار فراوان و بدون محدودیت، مصرف می شوند، علاوه بر ترکیبات سمی که در روند چرخه های متابولیکی عادی خود به وجود می آورند، سرشار از چربی و ملکول های پورین بوده که عامل ایجاد اسید اوریک و زمینه ساز نقرس و سنگ های اورات در کلیه ها می باشند؛ به ویژه به علت عدم وجود مواد قندی لازم و کافی و افزایش ترکیبات کتونی، دفع اسید اوریک از طریق کلیه ها نیز محدود و مهار می شود.

(۲) مصرف زیاد چربی، چه به صورت کره، روغن و خامه و چه به صورت ترکیبات گوشت، تخم مرغ، شیر، ماست و پنیر پرچربی عامل افزایش بیش از حد سطح چربی خون، چه به صورت کلسترول و چه به صورت تری گلیسیرید شده و باعث تصلب شرایین، فشار خون، بیماری های قلبی-عروقی، کلیوی و حتی پانکراس می شوند که به طور ثانویه نیز ممکن است زمینه ی ابتلا به بیماری قند ایجاد شود.

(۳) عدم تعادل و تناسب در تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن، همچنین کاهش مصرف شدید فیبرهای محلول و نامحلول که می بایست به طور روزمره جهت فعالیت طبیعی دستگاه های بدن در حیره غذایی روزانه گنجانده شوند، باعث افزایش اختلالات گوارشی به صورت یبوست های طولانی مدت و عدم تامین ویتامین های محلول در آب و املاح حیاتی و غیره می شوند.

باید توجه شما را به این موضوع مهم جلب کنم که رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن رژیمی است که به موازات از بین بردن چربی های اضافی بدن، باعث به هم خوردن تعادل بین سایر مواد مغذی مورد نیاز میلیاردها سلول بدن و یا کمبود آنها نشود.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=280530>

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 ۵/۴ - ۵/۳ 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.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6689>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل

احتمالا شما محصولات فراوان لاغری که برای کمک کردن به شما در زمینه کم کردن وزنتان به بازار عرضه شده است را تا بحال دیده اید محصولات از قبیل قرص های لاغری، رژیمهای مختلف یا وسایل ورزشی مختلف. اما به هر حال راه واقعی کم کردن وزن همان راه از مدافتاده قدیمی است.

اگر شما اضافه وزن دارید این به آن معناست که شما کالری بیشتری نسبت به مقداری که در بدنتان می سوزانید می گیرید. پس برای وزن کم کردن باید کالری کمتر از آنچه می سوزانید دریافت کنید این ساده ترین راه است .

- حذف کالری های پوچ

در ابتدا نگاهی به عادات خوردن و نوشیدن خود بیاندازید. بسیاری از افراد بیشترین کالری را از نوشیدنی های قنددار دریافت می کنند. آب میوه ها و



نوشیدنی های گازدار دارای ارزش غذایی بسیار کم اما قند فراوان و کالری پوچ هستند.

در حقیقت مقدار قند موجود در یک قوطی نوشیدنی گاز دار بیشتر از یک بار شکلات شیرین است! پس حذف کردن نوشیدنی های گازدار و شیرین می تواند اولین و بهترین راه برای کم کردن وزن باشند.

• توجه به میزان هر وعده غذایی

قدم بعدی توجه به میزان هر وعده غذایی است. خیلی از ما بیشتر از آنچه نیاز داریم در هر وعده غذایی می خوریم. مقدار طبیعی از غذای خود را بردارید و آنرا به دو قسمت تقسیم کنید، بعد از اینکه این قسمت کوچک از غذایان را خوردید چند لحظه صبر کنید و بعد به سراغ قسمت دوم بروید، وقتی که احساس سیری کردید بلافاصله دست از غذا خوردن بکشید. شما بعدا میتوانید در صورت گرسنه شدن یک میان وعده میل کنید اما خوردن زیاد در هر وعده غذایی یکی از راه های اضافه وزن است نه کم کردن وزن.

در حقیقت اگر شما برای وزن کم کردن جدی هستید بهترین کاری که میتوانید انجام دهید افزایش وعده های غذا و کم خوردن در هر وعده غذایی است. سه وعده ی معمول غذایی خود را در هر روز سلامت تر و مقدار آنرا کمتر کنید ولی در عوض دو میان وعده سالم و سبک به آن اضافه کنید. این باعث میشود که گرسنگی شما تسکین پیدا کند و سر غذا احساس قحطی زدگی نکنید و احساس پر خوری کنید.

برای بسیاری از افراد فهمیدن اینکه کدام غذا سلامت است و یا معین کردن صحیح میزان غذا سخت است. اگر شما با این مشکل روبرو هستید و یا واقعا زمان کافی برای محاسبه و رفتن به سوپر مارکت و تهیه غذای سلامت، کم کالری و رژیمی را ندارید می توانید از رژیمهای ساده و راحت که دارای دستورهای غذایی ساده هستند استفاده کنید به این ترتیب خودتان در منزل می توانید یک غذای ساده و رژیمی با کمترین اتلاف وقت تهیه کنید (سعی کنید از رژیم هایی که دارای دستورهای غذایی پیچیده و وقت گیر هستند استفاده نکنید).

• اضافه کردن تمرینات ورزشی به کارهای روزانه

خوب شما عاداتهای غذاییان را کنترل کردید و حالا نوبت به اضافه کردن تمرینات ورزشی به کارهای روزانه تان رسیده است. شما به ۳۰ دقیقه تمرین ورزشی بطور منظم نیاز دارید. حداقل ۵ بار در هفته باید ورزش کنید. اگر گذراندن چندین ساعت در باشگاه ورزشی برایتان شکنجه آور است این را به خاطر داشته باشید که ورزش کردن نباید لزوما خیلی سخت و شدید باشد.

• تمرینات کششی

و در نهایت تمرینات کششی را به تمرینات عادی روزمره تان اضافه کنید و به یاد داشته باشید عضلات خیلی بیشتر کالری می سوزانند تا اینکه چربی بسوزانند. این به آن معنی است که اگر حرکات کششی را در تمریناتان جا دهید حجم عضلات بدن را افزایش می دهید، سوخت و ساز بدن را زیاد می کنید و بدن را ،حتی در حال استراحت به سوی سوزاندن کالری بیشتر سوق می دهید.

ورزش شما می تواند براحتی به تمرین ورزشی ساده با چند دمبل باشد یا به پیچیدگی یک ساعت ورزش پیچیده در باشگاه. هدف این است که شما برای ساختن عضلات تلاش کنید. به سادگی می توانید روزی ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید، از این طریق می توانید مقدار زیادی کالری بسوزانید و هنگامی که شما تمرینات ورزشی و بهبود عاداتهای غذاییان را به هم پیوند دهید خواهید دید که چندین کیلوگرم وزن کم کرده اید. نکته ای که در بالا ذکر شد تنها برای کم کردن وزن کاربرد ندارد بلکه می تواند شما را در حفظ کردن وزن دلخواهتان نیز کمک کند.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=289308>



کاهش وزن، آهسته آهسته!

شکی نیست که شما می‌توانید در یک مدت کوتاه سریعاً وزن کم کنید ولی به چه قیمتی؟ شما هر روز تبلیغات فراوانی را می‌بینید که ادعا می‌کنند کاهش وزن چند روزه بدون بازگشت!! رژیم‌های فراوان مد روز زودگذری وجود دارند که می‌توانند وزن شما را کم کنند، ولی بلافاصله پس از قطع رژیم، شما احساس گرسنگی فراوان و آزاردهنده‌ای خواهید داشت که منجر به پرخوری و بازگشت سریع‌تر وزن شما خواهد شد. این یعنی همان ناامیدی که شاید شما نیز به عنوان یک رژیم‌گیر حرفه‌ای با آن برخورد کرده باشید. فراوانند بیماران چاقی که به کلینیک‌های رژیم درمانی مراجعه می‌کنند و می‌گویند: می‌دانند که باید وزن کم کنند همه راه‌ها را رفته‌اند ولی روز به روز ناامیدتر شده و گاه با تاجر فراوان می‌گویند چه فایده که وزن کم کنند وقتی



در فاصله کمی وزن‌شان برگشته و چه بسا وزن بالاتری نیز پیدا می‌کنند!!

واقعیت این است که شما نمی‌توانید صورت مسئله را پاک کنید. شما با مشکلی به نام چاقی رو به رو هستید و با ناامیدی و عدم برنامه‌ریزی، وزن شما سیر پلکانی خود را طی خواهد کرد و روزی خواهد رسید که افزایش وزن شما عوارض فراوان جسمی و روانی را برای‌تان باقی خواهد گذاشت که دیگر برای درمان قطعی خیلی دیر خواهد بود. پس چه باید کرد؟

بهترین راه برای کاهش وزن پایدار و بدون عارضه کاهش وزن آهسته خواهد بود که با تغییر شیوه زندگی چه از نظر تغذیه و چه افزایش فعالیت بدنی میسر خواهد بود. آنچه که در رژیم‌های تبلیغاتی به بازگشت سریع وزن کمک می‌کند، آن است که شما همیشه با رعایت این رژیم‌ها خود را آماده تغییر شیوه زندگی برای همیشه نکرده‌اید و از طرف دیگر ادامه این رژیم‌ها برای همیشه میسر نیست و لذا از ابتدای رژیم نیز شما روز شماری می‌کنید که چه زمانی رژیم تمام شده و شما به زندگی معمول خود برمی‌گردید، همین لحظه یعنی پایان رژیم و شروع بازگشت سریع وزن. برای کاهش چربی موجود در بدن هر ۵۰۰ گرم چربی معادل ۳۵۰۰ کالری خواهد بود، لذا شما با فعالیت بدنی و نیز اصلاح نسبی تغذیه خواهید توانست هر هفته ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم از چربی خود را بسوزانید حتی بدون رژیم‌های سخت غذایی.

جالب است که بدانید مطالعات نشان داده است که ۹۰ درصد افراد چاقی که رژیم می‌گیرند در مدت سه سال به وزن اولیه خود برمی‌گردند، ولی هر چه این رژیم‌ها غیرمنطقی‌تر و سریع‌تر وزن شما را بکاهند سریع‌تر برخواهند گشت. لذا فریب این تبلیغات دروغین که کاهش وزن چند روزه و بدون بازگشت را به شما مژده می‌دهند نخورید!! چرا که این رژیم‌ها علاوه بر بازگشت سریع وزن، با عوارضی از قبیل ریزش مو و افتادگی پوست، بی‌حالی مفرط، کم‌خونی و اختلالاتی از قبیل افسردگی همراه خواهند بود. از طرف دیگر هر چه کاهش وزن شما در یک رژیم سریع‌تر باشد به جای بافت چربی از بافت عضلانی شما کاسته خواهد شد و پس از قطع رژیم آنچه جایگزین بافت عضلانی می‌گردد چیزی جز چربی نخواهد بود. آن زمان است که شما به مشکلی برخورد خواهید کرد که خیلی از رژیم‌گیرندگان حرفه‌ای به آن اشاره می‌کنند. آنان می‌گویند که اوایل وقتی رژیم می‌گرفتند خیلی سریع وزن کم می‌کردند ولی اخیراً با رژیم‌های خیلی سخت‌تر وزن‌شان کم نشده و به عبارتی مقاوم شده است!! این موضوع در اثر افزایش بافت چربی انباشته به جای بافت عضلانی کاملاً طبیعی به نظر می‌آید.

لذا در رژیم‌های غذایی نوین آن چه بیش از محاسبه کالری مدنظر است، تغییرات شیوه زندگی و نیز تغییر دائمی رفتاری و یا به عبارتی رفتاردرمانی می‌باشد. تغییرات رفتارها و شیوه‌های نادرست زندگی نیز با یک رژیم چند روزه میسر نخواهد بود. به همین دلیل در شیوه‌های نوین درمانی توصیه به دوره‌های درمانی است نه یک رژیم سخت زودگذر. در طی این دوره‌ها شما:

- به نقاط نادرست شیوه زندگی خود پی خواهید برد.

- با آموزش، سطح آگاهی‌های تغذیه‌ای شما بهبود خواهد یافت به طوری که باورها و اعتقادات نادرست شما اصلاح می‌گردد.

- این آگاهی‌ها در شما منجر به تغییر رفتار و شیوه زندگی می‌شود.

هر چقدر شما در مورد آخر موفق‌تر باشید، کاهش وزن‌تان دائمی‌تر و به عبارتی غیرقابل بازگشت‌تر خواهد بود. این تغییرات رفتاری نیز میسر نخواهند بود مگر با دوره‌های درمانی که در طی آن یک متخصص کار آزموده می‌تواند کمک شایانی به کاهش وزن پایدار و بدون عارضه شما کند.

• رژیم نوین

توصیه‌های مهم «رژیم نوین» برای کاهش وزن:

- (۱) هیچ وعده غذایی را حذف ننمایید.
- (۲) حتما در روز حداقل پنج وعده غذایی شامل سه وعده اصلی و دو میان وعده داشته باشید.
- (۳) هر روز صبحانه را در ساعات اولیه صبح میل کنید و فکر نکنید حذف صبحانه باعث کاهش وزن شما می‌شود.
- (۴) روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- (۵) سرعت غذا خوردن خود را کم کنید. هر وعده خوردن شما باید حداقل ۱۵ دقیقه طول بکشد. برای رسیدن به این هدف به جای قاشق از قاشق‌های با حجم کم و یا چنگال استفاده کنید.
- (۶) سعی‌تان این باشد با کسی در هنگام غذا خوردن صحبت نکنید.
- (۷) از غذا خوردن در هنگام تماشای تلویزیون بپرهیزید.
- (۸) در پخت غذا از روغن گیاهی مایع استفاده کرده و میزان روغن را به میزان یک دوم کاهش دهید.
- (۹) در صرف نوشیدنی‌های شیرین محتاط باشید.
- (۱۰) حتما در روز پنج، شش لیوان آب بنوشید.
- (۱۱) لبنیات از قبیل ماست و شیر و پنیر را از نوع کم‌چرب استفاده کنید.
- (۱۲) در قدم اول سعی کنید با داشتن رژیم غذایی درست تندرست باشید و بعد به فکر لاغری باشید.
- (۱۳) چشمان خود را بروی آنچه می‌خورید باز کنید و نسبت به آنچه نمی‌خورید ببندید.
- (۱۴) از نگه داشتن تنقلات پر کالری در قفسه‌های آشپزخانه دوری کنید.
- (۱۵) ورزش منظم و پیاده‌روی را از یاد نبرید.

• دو توصیه جدی

- (۱) بر روی نام فلفل سیاه، سفید و سس گوجه یک خط قرمز بکشید.
- ادویه‌ها در تمام افراد اثرات مشابهی ندارد، به ویژه در مورد کسانی که آلرژی دارند.
- از مصرف دارچین خودداری کنید، این نوع ادویه مناسب معده افراد دارای گروه خونی B نمی‌باشد. سرکه از طرف دکتر آدامو در گروه خنثی قرار گرفته است. براساس نظر محققین باید از عادات قدیمی دست برداریم. البته این گروه براساس عادات و ذائقه به ارث رسیده، مصرف سرکه با ماهی را ترجیح می‌دهند.
- (۲) هر روز صبح در یک لیوان آب، یک لیمو را فشرده و میل کنید، چرا که از تولید صفرای اضافی جلوگیری می‌نماید و بعد از آن هم می‌توانید یک لیوان آب گریپ‌فروت یا بابونه مصرف کنید. به جز اینها، خوردن نوشیدنی‌های مفید را فراموش نکنید.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=349482>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کاهش وزن، افزایش روحیه

شیوه زندگی فعال می‌تواند به هر زنی کمک کند. فعال بودن از نظر بدنی





می‌تواند فواید زیر را به دنبال داشته باشد:

- خطر مرگ شما از بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را کاهش می‌دهد.
- خطر ابتلای شما به بیماری‌های قلبی و عروقی، سکنه مغزی، فشار خون بالا، سرطان کولون و دیابت را کمتر می‌کند.
- به حفظ سلامت استخوان‌ها، عضلات و مفاصل شما کمک می‌کند.
- اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد و خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد.
- به کنترل استرس کمک می‌کند.
- در کنترل وزن شماست.
- حافظ شما در برابر افتادن و شکستگی استخوان است.
- ممکن است که به پیشگیری از سرطان پستان کمک کند.

- به کنترل درد و تورم ناشی از آرتрит کمک می‌کند.

- به شما انرژی بیشتری می‌دهد.

- کمک می‌کند که بهتر بخوابید.

- فعالیت بدنی همچنین بخش مهمی از برنامه کاهش وزن است. اگر شما اضافه وزن دارید یا چاق هستید، کاهش وزن می‌تواند خطر بسیاری از بیماری‌ها را برای شما کاهش دهد. تعداد زیادی از زنان دارای اضافه وزن و یا چاقی هستند. چاقی با شاخص توده بدنی

(BMI) اندازه‌گیری می‌شود و رابطه وزن با قد را نشان می‌دهد. زنان با BMI بین ۲۵ تا ۲۹/۹ افرادی هستند که اضافه وزن دارند و زنان با BMI برابر ۳۰ یا بالاتر چاق هستند.

همه بزرگسالان (۱۸ سال به بالا) که BMI آنها ۲۵ یا بیشتر است، در خطر مرگ زودرس و ناتوانی‌های ناشی از اضافه وزن و چاقی هستند. برای بیشتر زنان، داشتن وزن اضافی در اطراف کمر یا شکم (دور کمر بیشتر از ۳۵ اینچ) خطرانی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان بیشتر از کسانی است که وزن اضافی آنها در اطراف لگن و ران‌ها جمع می‌شود.

• چقدر ورزش کنم؟

شرکت در فعالیت منظم بدنی و کاهش فعالیت‌های پشت میزی برای بهبود سلامت جسمی، روانی و داشتن وزن مناسب ضروری است. برای کم کردن خطر بیماری‌های مزمن داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط لازم است. بیشتر افراد می‌توانند از طریق شرکت در فعالیت‌های بدنی شدیدتر و طولانی‌تر از فواید بهداشتی بیشتری بهره‌مند شوند.

چطور از آسیب دیدن در حین تمرین

• پیشگیری کنم؟

اگر شما پیش از این اصلاً فعال نبوده‌اید یا یک مشکل پزشکی داشتید، برنامه فعالیت بدنی خود را با بخش‌های کوتاه (۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای) شروع کنید و کم‌کم آن را افزایش دهید. از تجهیزات مناسب مانند کفش مناسب پیاده روی یا دویدن استفاده کنید. قبل، در حین و بعد از تمرین آب بنوشید. در پایان فعالیت بدنی، بدن‌تان را از طریق کاهش شدت فعالیت بدنی سرد کنید به‌طوری که ضربان قلب شما طبیعی شود. اگر در قفسه‌سینه خود احساس سفتی یا درد کردید یا احساس غش و ضعف یا مشکلات تنفسی داشتید فعالیت را متوقف و به پزشک مراجعه کنید.

- من خیلی چاق هستم آیا می‌توانم فعال باشم؟

افراد خیلی بزرگ با چالش‌های خاصی در تلاش برای فعال شدن روبه‌رو هستند. شما ممکن است که قادر نباشید مانند دیگران خم شوید یا به یک طرف حرکت کنید.

ممکن است که پیدا کردن لباس یا تجهیزات لازم برای تمرین سخت باشد یا ممکن است که در هنگام تمرین متوجه توجه خاص افراد دیگر شوید، ولی انجام فعالیت بدنی امکانپذیر است. فعالیت‌های غیر استقامتی - وزنی مانند شنا یا تمرین‌های آبی فشار کمتری را روی مفاصل شما وارد

می‌کند، زیرا شما لازم نیست وزن خودتان را بکشید یا بلند کنید. به خاطر داشته باشید که قدر چیزی را که انجام می‌دهید بدانید - حتی اگر فکر می‌کنید مقدار کمی است - تنها حرکت هر قسمت از بدن حتی برای يك مدت کوتاه می‌تواند شما را سالم تر نگه دارد.

- اگر من ناتوانی داشته باشم می‌توانم فعال باقی بمانم؟

یکی از بهترین چیزهایی که شما می‌توانید برای سلامتی خودتان انجام دهید پیداکردن فعالیتی است که بدن شما را حرکت بدهد و مناسب با شرایط شما باشد. شما ممکن است که به خاطر يك ناتوانی محدودیت داشته باشید. این ناتوانی ممکن است که انجام فعالیت را سخت تر کند ولی نیازی نیست که شما فعالیت‌تان را متوقف کنید.

در اکثر موارد افراد دارای ناتوانی می‌توانند با انجام فعالیت بدنی عملکرد قلب، ریه، عضلات و استخوان‌های خود را بهبود ببخشند. علاوه بر این انعطاف‌پذیری، تحرک و هماهنگی را از طریق فعالیت بدنی کسب نمایند. با پزشکتان در مورد نیازهای اختصاصی خودتان صحبت نمایید.

- قبل از شروع فعالیت‌م با پزشك مشورت کنم؟

• قبل از اینکه هرگونه فعالیت بدنی را شروع کنید با پزشك خودتان مشورت کنید اگر:

- بیماری قلبی دارید یا سکنه مغزی داشته‌اید و یا در خطر بالای ابتلا به اینها هستید.

- دیابت (مرض قند) دارید یا در خطر زیاد ابتلا به آن قرار دارید.

- چاق هستید (BMI آنها ۳۰ یا بیشتر است)

- اگر آسیب دیده هستید (مانند آسیب زانو)

- بیشتر از ۵۰ سال سن دارید.

- باردار هستید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=265963>

vista.ir
Online Classified Service

کاهش وزن و ایجاد تناسب اندام

• چه عواملی باعث می‌شود تا فرد از کاهش وزن و ایجاد تناسب اندام منصرف شود؟

امروزه چاقی میلیون‌ها انسان را گریبانگیر کرده است. چاقی یک روند تدریجی است که شاید برای خود فرد محسوس نباشد و شاید گوش‌زد دیگران یا چاقی بیش از حد او را متوجه وزن خودش کند، بنابراین وقتی تصمیم به کاهش وزن و لاغر شدن می‌گیرد، دوست دارد معجزه‌ای رخ دهد و در مدت خیلی کوتاه، وزنش را به شکل ایده‌آل درآورد، بنابراین اول به عطاری محل مراجعه می‌کند و درخواست داروها و معجون‌های لاغرکننده می‌کند، آنها را مصرف و نتیجه‌ای نمی‌گیرد. بعد به داروخانه می‌رود، داروهای گران قیمت می‌خرد و در مدت کوتاهی وزن پایین می‌آید و دوباره وزنش بر



می‌گردد.

همین‌طور که قبلاً گفته شد، تمام روش‌های لاغری را تجربه می‌کند، اما به

آرزوی خود یعنی رسیدن به وزن ایده‌آل به شکل معجزه‌آسا نمی‌رسد. بنابراین خسته می‌شود و از فکر لاغر شدن بیرون می‌آید و تصور می‌کند کاهش وزن و لاغر شدن غیرممکن است. اما امروزه بعضی از بیماران هوشیار بوده و برای درمان چاقی به مراکز علمی مراجعه می‌کنند و خواهان کاهش وزن به شکل علمی و تدریجی هستند و در طی روند لاغری هیچ‌گونه آسیب و صدمه‌ای به آنها وارد نمی‌شود.

• علل منصرف شدن فرد از گرفتن رژیم غذایی

(۱) عجله در کاهش وزن:

که در قسمت قبلی به آن اشاره شده است.

(۲) تاثیر اطرافیان:

یک سری افراد از روی دلسوزی و بیشتر افراد از روی حسادت مکرراً به فرد رژیم‌گیرنده گوشزد می‌کنند که زشت شدی، ضعیف شدی، دور چشمت گود افتاده و... این سخن‌ها باعث تاثیر روی فرد رژیم‌گیرنده می‌شود و باعث می‌شود تا از ادامه گرفتن رژیم خودداری کند.

(۳) مهمانی:

یکی از علت‌هایی که باعث جلوگیری از روند رژیم غذایی می‌شود، گرفتن مهمانی یا رفتن به مهمانی می‌باشد. معمولاً خانم‌ها هنگامی که در مهمانی هستند، نمی‌خواهند کسی از گرفتن رژیم غذایی‌شان آگاه شود، بنابراین بالاچاره رژیم خود را شکسته و غذای غیررژیمی مصرف می‌کنند.

(۴) خستگی:

فرد رژیم‌گیرنده وقتی چند ماه رژیم می‌گیرد، از غذای رژیمی یا به قول خودش، بی‌مزه خسته می‌شود دیگر علاقه‌مند نیست تا این غذاها را مصرف کند. اما باید متوجه باشد ارزش غذا به مزه آن نیست بلکه ارزش غذا به محتوای آن می‌باشد. بنابراین غذاها را براساس محتوای آن مصرف کنید.

(۵) ناهماهنگی:

بعضی از بیماران نمی‌توانند جدا از دیگر اعضای خانواده، غذای ویژه‌ای برای خودشان درست کنند، بنابراین از ادامه روند رژیم غذایی خودداری می‌کنند.

(۶) مسافرت:

مسافرت و دور بودن از خانه، خود مشکلاتی به دنبال دارد که فرد رژیم‌گیرنده دچار مشکل می‌شود، که عدم دسترسی به غذاهای توصیه شده یکی از آنها می‌باشد.

به کلیه بیماران توصیه می‌شود، سعی کنند از ادامه روند رژیم غذایی خسته نشوند و تحت تاثیر حرف دیگران قرار نگیرند و تا رسیدن به وزن ایده‌آل دست از تلاش و کوشش بر ندارند.

به یاد داشته باشید:

چاقی مشکلات زیادی را به دنبال دارد که یکی از آنها ضربات روحی می‌باشد که باعث می‌شود شما منزوی شوید. هرگز فراموش نکنید چاقی بیماری‌های زیادی را به دنبال دارد.

(۷) عدم تنوع غذایی در رژیم:

کاهش تنوع غذایی و خوردن غذای تکراری باعث کاهش اشتها می‌شود. بنابراین کاهش تنوع در رژیم غذایی ممکن است باعث ایجاد خستگی در بعضی از بیماران گردد. بیماران متوجه باشند کاهش تنوع غذایی علمی بوده و از ادامه رژیم منصرف نشوند.

• راه حل برای این‌که از رژیم گرفتن منصرف نشویم:

(۱) برنامه غذایی را به چشم موقتی و گذرا نگاه نکرده و آن را به شکل دایمی قبول کنیم.

(۲) برنامه غذایی را به عنوان رژیم نگاه نکنیم، بلکه آن را به عنوان برنامه غذایی سالم و طبیعی بپذیریم که سلامتی جسم و روح را به ارمغان می‌آورد.

(۳) به هدف خود که همان رسیدن به وزن ایده‌آل و داشتن جسم سالم است فکر کنید. بنابراین تحت تاثیر حرف‌های دیگران قرار نگیرید.

کاهو رفیق سبز رژیمی‌ها

کاهو یکی از قدیمی‌ترین سبزیجات دنیاست. منشأ آن در هندوستان و آسیای مرکزی است. یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است. کریستف کلمب تخم کاهو را به دنیای جدید برد به‌طوری که از اوایل قرن پانزدهم میلادی کاهو در هائیتی و باهاما کشت می‌شده است. کاهو گیاهی است یک ساله که دارای برگ‌های پهن و دراز و سبز روشن است و با طعم کمی شیرین.

انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می‌شود حدود ۱۶ نوع است در تمام سال وجود دارد. روی هم رفته دو دسته کاهو وجود دارد:

(۱) کاهوی پرورشی و اهلی که در سالاد استفاده می‌شود.

(۲) کاهوی وحشی یا کاهوی خودرو.

کاهوی گرد ارزش غذایی چندانی ندارد زیرا دارای مقدار زیادی الیاف است که تولید گاز و نفخ معده می‌کند.

• ترکیبات شیمیایی:



در ۱۰۰ گرم کاهو مواد زیر موجود است:

- آب ۹۴ گرم
- انرژی ۱۸ کالری
- پروتئین ۱/۲ گرم
- مواد نشاسته‌ای ۰/۱ گرم
- کلسیم ۶۵ میلی‌گرم
- فسفر ۲۵ میلی‌گرم
- آهن ۱/۵ میلی‌گرم
- چربی ۰/۲ گرم
- کلسیم ۱۸ میلی‌گرم
- سدیم ۱۰ میلی‌گرم
- پتاسیم ۲۵۰ میلی‌گرم
- ویتامین آ ۵۰۰ واحد
- ویتامین ب ۱ ۰/۵ میلی‌گرم

- ویتامین ب ۸ میلی گرم

- ویتامین ب ۴/۰ گرم

- ویتامین ث ۱۰ میلی گرم

- ارسنیک ۰/۰۲ میلی گرم

- اسید اگزالیک ۲ میلی گرم

کاهو ضمناً دارای مواد معدنی مانند نیکل، کبالت، سولفور و مس است.

مواد شیمیایی کاهو عبارتند از: لاکتوکاروم Lactucarum (که ماده‌ای است مخدر) موم، رزین، مالیک اسید و سوکسی نیک اسید، لاکتوم کاروم خواب‌آور و مسکن است. از لاکتوم کاروم به عنوان داروی خواب‌آور و مسکن و نیز در چشم‌پزشکی برای گشاد کردن مردمک چشم استفاده می‌شود.

از کاهو هم‌چنین ماده‌ای به نام تریداس Thridace گرفته می‌شود که مسکن و ضد درد است. برای تهیه تریداس ساقه کاهو رسیده را تکه‌تکه کرده و شیرۀ آن را با فشار خارج می‌کنند. این شیرۀ را سپس حرارت داده تا در اثر حرارت مواد آلومینی آن منعقد می‌شود در نتیجه مایعی صاف به دست می‌آید. این مایع را تحت درجه حرارت کم و در خلاء حرارت داده که تریداس به دست می‌آید. این مایع را می‌توان خشک کرد و به صورت پودر درآورد.

• خواص داروئی کاهو

▪ کاهو از نظر طب قدیم سرد و مرطوب است.

▪ کاهو تمیزکننده خون است.

▪ به علت داشتن آهن خونساز است.

▪ ضد تورم است.

▪ خواب‌آور و آرام‌بخش است.

▪ برای ضعف اعصاب مفید است.

▪ کاهو ملین و ادرارآور است.

▪ برای مالیخولیا مفید است.

▪ کاهو زخم‌های مجاری ادرار و مثانه را درمان می‌کند.

▪ کاهو اثر ضد تشنج دارد.

▪ درد معده را تسکین می‌دهد.

▪ قوای جنسی را تقویت می‌کند.

▪ برای برطرف کردن درد سینه کاهو را بپزید و بخورید.

▪ زنان شیرده اگر می‌خواهند که شیرشان زیاد شود باید کاهوی پخته بخورند.

▪ ورم غدد لنفاوی را برطرف می‌کند.

• خواص تخم کاهو

▪ تخم کاهو از نظر طب قدیم سرد و خشک است.

▪ تخم کاهو مسکن و خواب‌آور است.

▪ تخم کاهو برای درد سینه مفید است.

▪ خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آنهایی که قطره‌قطره ادرار می‌کنند باید تخم کاهو بخورند (حدود ۱۰ گرم روزانه) تا این مرض برطرف شود.

• مضرات

اگر در خوردن کاهو افراط نکنید این گیاه به هیچ‌وجه مضر نیست. زیاده‌روی در خوردن کاهو باعث کم شدن قدرت جنسی، فراموشی و کم شدن حافظه، ضعف دید چشم و نفخ شکم می‌شود. برای برطرف کردن این عوارض می‌توان کاهو را با نعناع، کرفس و زیره میل کرد.

کجا هستیم؟ کجا می‌رویم؟

بر قرار نبودن سیاست‌های مناسب حمایتی و خدماتی در مناطق روستایی و نبود برنامه بلندمدت و همه جانبه برای نگه‌داشت جمعیت روستایی به‌عنوان نیروی مولد، روستائینشینان را به مهاجرتی ناخواسته می‌کشاند که نتیجه آن روند روبه کاهش جمعیت مولد روستایی و افزایش خسران‌زای جمعیت شهری است.

این راه یکطرفه از روستا به شهر، حاشیه‌نشینی و حلیی آبادها را گسترش می‌دهد. محیطی که به دلایل متعدد از جمله بیکاری و سرخوردگی جرم خیز است و عواقب سیاه چنین حرکتی، بزهکاری، اعتیاد و فجایع بی‌شمار اجتماعی است. بیکاری و تورم این جوامع را به سوی فقری می‌کشاند که خود مادر نابسامانی‌هاست.



از طرف دیگر افزایش جمعیت در فضایی که جا برای پذیرش انبوهی از مهاجر را ندارد موجب افزایش آلودگی‌های زیست محیطی، آلودگی هوا و حتی آلودگی‌های صوتی می‌شود. ترافیک مهارنشده، کاهش سرویس دهی و افت خدمات شهری و افزایش ناراضیاتی نتیجه محتوم چنین شرایطی است.

واقعیت این است که شیوه مناسب زندگی نقش بارزی در کاهش بار بیماری و معلولیت دارد. بنابراین پرداختن به این بعد سلامت در جوامع شهری نیز از اهمیت ویژه برخوردار است. تامین هزینه‌های روبه تزاید زندگی موجب می‌شود که خانواده‌ها و خصوصا زوج‌های جوان گاهی در ۲ یا ۳ شیفت کار کنند و همین امر آنها را از تهیه غذا در خانه محروم می‌کند. تقریباً تمام کسانی که در بیرون از منزل به کار اشتغال دارند حداقل یک وعده از غذای خود را در اغذیه‌فروشی‌ها، فست فودها یا رستوران‌ها، کارخانه‌ها و کلا بیرون از منزل صرف می‌کنند.

افزایش بار بیماری‌های غیرواگیر به دلیل تغذیه نامناسب و نداشتن فعالیت بدنی مناسب مسئله بسیار مهمی است که نباید مورد غفلت مسئولان سلامت کشور قرار گیرد. چاقی و اضافه وزن به‌عنوان یک مشکل جهانی و عامل اصلی شیوع بیماری‌های غیرواگیر با روند روزافزونی در اغلب کشورهای جهان در حال گسترش است.

در حال حاضر در جهان یک میلیارد نفر اضافه وزن دارند که ۳۰۰ میلیون نفر آنان دچار چاقی هستند. به گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۱، حدود ۶۰ درصد از ۵/۵۶ میلیون مرگ در سراسر جهان به‌علت بیماری‌های غیرواگیر رخ داده است.

بار ناشی از این بیماری‌ها در حال حاضر ۴۶ درصد است و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۰ به ۵۷ درصد افزایش پیدا کند. بار ناشی از اضافه وزن در کشور ما در تحقیق بار بیماری‌ها که توسط وزارت بهداشت انجام شده است ۱۸۰ هزار سال و ضرر ناشی از آن ۳۶۱ میلیون دلار برآورد شده است. آمارهای ملی در زمینه چاقی و اضافه وزن متفاوت است ولی حدود ۵۰ درصد مردان و ۶۶ درصد زنان بالای ۴۰ سال در کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند. بیماری‌های غیرواگیر که قبلاً معضل کشورهای توسعه یافته بود اکنون در اغلب کشورها شایع است و کشورهای در حال توسعه نیز به‌طور فزاینده درگیر مشکلات ناشی از این بیماری‌ها می‌شوند. براساس آمارهای ارائه شده توسط سازمان جهانی بهداشت سال‌های از دست

رفته به دلیل عدم فعالیت‌های بدنی در منطقه مدیترانه شرقی EMRO در سال ۲۰۰۰، ۱۲۴۳۰۰۰ سال بوده است. در این منطقه ۷۰ تا ۸۰ درصد افراد فعالیت جسمی لازم را ندارند و نداشتن تحرک موجب ۱۲۴۰۰۰۰ مرگ شده است.

تغییرات اساسی در شیوه زندگی، رژیم غذایی، بی‌تحرکی، صنعتی شدن و شهرنشینی عامل اصلی این روند است. ضرر و زیان ناشی از سال‌های از دست رفته عمر که در سال‌های اخیر برای نشان دادن ابعاد اقتصادی بیماری و مرگ و ناتوانی، کاربرد پیدا کرده است، در حقیقت برای ایجاد زبان مشترک بین دولتمردان، مسئولان اقتصادی و سیاستگذاران و مسئولان طب قابل پیشگیری است. این زبان مشترک به ملموس‌تر کردن ابعاد اقتصادی بیماری، ناتوانی و مرگ به دلیل بیماری‌هایی که قابل پیشگیری هستند می‌پردازد. به بیان دیگر ضرر و زیانی که به دلیل بی‌توجهی به برنامه‌های پیشگیرانه به کشور تحمیل می‌شود وقتی به صورت زبان مالی و روشن‌تر پولی بیان شود برای کسانی که سیاست‌های اقتصادی را تدوین می‌کنند قابل درک می‌شود.

قبول کنیم که گذر اپیدمیولوژیک، تغذیه‌ای و جمعیتی جهان منجر به تغییراتی در بار ناشی از بیماری‌ها شده است. ۵۹ درصد از کل مرگ‌ها در جهان ناشی از بیماری‌های غیرواگیر است و در منطقه مدیترانه شرقی که کشور ما نیز در آن قرار دارد سوء تغذیه به هر دو شکل وجود دارد. با وجود میزان بالای کمبودهای تغذیه‌ای، شیوع چاقی و بیش‌خواری در بعضی کشورها هشدار دهنده است. ۵ عامل از ۸ عامل خطر اصلی بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با تغذیه و فعالیت بدنی است و افزایش فشار خون در راس علل قرار دارد. پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر نیاز به همکاری بخش‌های مختلف و سیاست‌های مناسب و منسجم ملی دارد.

• به سوی افزون‌خواری

معمولاً روند بیماری‌های غیرواگیر با گسترش شهرنشینی، عدم تحرک و ماشینی شدن در کشورها شایع می‌شود و کشورهای کمتر توسعه یافته دیرتر دچار این عوارض می‌شوند. اغلب این کشورها با کمبودهای تغذیه‌ای شامل کوتاه قدی کودکان، سوءتغذیه پروتئین انرژی، کمبود ریزمغذی‌ها مانند ید، آهن، ویتامین آ درگیر هستند.

اما در کشور ما و در بعضی کشورهای منطقه هنوز مشکل کمبودهای تغذیه‌ای حل نشده که مواجه با عوارض ناشی از افزون‌خواری شده‌ایم. یعنی هر دو مشکل در دو سوی یک طیف سلامت ما را در معرض خطر قرار داده است. آمارها نشان داده‌اند در حالی‌که ۲۳ درصد از مردم حتی انرژی کافی برای یک زندگی سالم را دریافت نمی‌کنند، ۴۹ درصد بیش از حد نیاز دریافت انرژی دارند. همین دریافت بالای کالری است که موجب افزایش چاقی در جامعه شده است.

در این گذر اپیدمیولوژیک، کشور ما هنوز مشکلات ناشی از کمبودها را حل نکرده دچار بیماری‌های متابولیک تغذیه‌ای شامل دیابت، افزایش فشار خون، بیماری‌های قلبی عروقی و سکنه‌های مغزی شده است. به‌طوری‌که روزانه ۳۰۰ مرگ از ۸۰۰ مرگ در کشور به‌علت بیماری‌های قلبی و عروقی رخ می‌دهد و ۵/۲۲ درصد از سال‌های از دست رفته عمر منتسب به بیماری‌های قلبی عروقی است.

شیوع بیماری‌های قلبی در مناطق شهری کشور ۴/۱۴ و مناطق روستایی ۱/۱۳ در هزار است و براساس اطلاعات بررسی سلامت و بیماری شیوع کلسترول بالای ۲۴۰ در گروه سنی ۶۹-۴۰ سال ۹/۱۷ درصد و کلسترول بالاتر از ۲۰۰ به ۷/۲۵ درصد می‌رسد. یعنی یک چهارم جمعیت کشور میزان کلسترول خونشان بیشتر از حد مناسب است که موجب افزایش خطر بیماری‌های قلبی، سکنه‌ها و بیماری‌های عروقی مغز و قلب می‌شود. بررسی کشوری بار بیماری‌ها که توسط دکتر نقوی در وزارت بهداشت در سال ۱۳۸۲ انجام شد تلاشی بود که نشان دهد کشور چه تاوان سنگینی بابت این بی‌توجهی می‌پردازد.

• اقدامات جهانی

مشکلات مرتبط با سلامت در جوامع شهری بسیار پیچیده است و حل آن نیاز به سیاستگذاری‌های صحیح در زمینه‌های کلان اقتصادی و به‌وجود آوردن عزمی ملی برای رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده در قالب برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت دارد. در زمینه بیماری‌های مرتبط با بحث این اقدامات از طرف سازمان بهداشت جهانی مطرح شده است:

- تدوین و به کارگیری یک سیاست ملی توسط دولت‌ها در راستای آموزش عموم مردم در زمینه رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی و بیماری‌های غیرواگیر با در نظر گرفتن فرهنگ مردم هر کشور.

- جلب همکاری بین بخشی به منظور درگیر کردن کلیه ارگان‌های مرتبط از جمله بهداشت، کشاورزی، آموزشی، حمل‌ونقل، اطلاع رسانی، تربیت بدنی و همچنین بخش خصوصی و NGOها در راستای این سیاستگذاری ملی.

-ت هیه و انتشار راهنمای غذایی با تاکید بر غذاهای سنتی هر کشور.

-تدوین قوانین و مقررات در جهت اهداف و راهکار ملی مانند قوانین برچسب گذاری تغذیه‌ای محصولات غذایی

- کنترل تبلیغات غذایی

- حمایت از طرح‌های پژوهشی مرتبط با بیماری‌های غیرواگیر و عوامل خطر مربوطه به‌منظور تقویت کیفی و کمی آن‌ها.

- توجیه صاحبان صنایع غذایی و تشویق آنها به تولید غذاهای سالم‌تر.

نکته مهم دیگر توجه به برنامه‌های پیشگیرانه در تمام دوران زندگی است. عوامل خطر از دوران جنینی، کودکی و نوجوانی آغاز و اثرات نامطلوب خود را برعروق و اندام‌ها می‌گذارد و افزایشی تجمعی خطر در بزرگسالی به‌صورت بیماری بروز می‌کند. بنابراین رویکرد دولت و وزارت بهداشت باید به جای درمان در زمان وقوع بیماری به پیشگیری از اثرگذاری عوامل خطر از دوران‌های نخست حیات باشد.

تجربه‌های موفقی در جهان نشان می‌دهد که با سیاستگذاری‌های مناسب و همکاری کامل بخش‌های مختلف می‌توان در کاهش بار این بیماری‌ها موفق بود. در فنلاند آموزش رژیم غذایی سالم در طول یک طرح ۲۵ ساله منجر به کاهش مرگ‌سالانه ناشی از بیماری‌های قلبی به میزان ۷۳ درصد شد. در کشور ما هم در حال حاضر طرح‌های کوچک و موفقی مانند مطالعه قند و لیپید تهران، طرح قلب سالم اصفهان، طرح پیشگیری از بیماری‌هایی قلبی ابهر و قزوین و فاز دوم طرح قند و لیپید با تاکید بر شیوه زندگی در جنوب تهران در دست اجراست ولی هنوز برای ادغام و برنامه پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر در شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور راه زیادی در پیش داریم.

مؤسسه تغذیه، سلامت و توسعه نیز با ایجاد یک سایت آموزش تغذیه رایگان به نام بهسایت ایران www.behsite.ir در زمینه آموزش همگانی و توجه دادن مردم به اضافه وزن و چاقی و به کارگیری توصیه‌های تغذیه‌ای تلاش دارد در زمینه پیشگیری از اضافه وزن و چاقی و تغذیه مناسب در کاهش با این بیماری‌ها بکوشد به زبان فارسی و برای فارسی زبانان جهان تهیه شده است.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=331974>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کم اشتهایی روانی

با غربی شدن شیوه ی زندگی، ما شاهد گسترش بعضی از اختلالات روانی از جمله اختلالات تغذیه (Eating disorders) هستیم. در این شیوه زندگی، ظاهر افراد، ریخت اندام و همچنین لاغری ارزش زیادی دارد. اختلالات تغذیه شامل زیر مجموعه هایی می شود که مهمترین آنها روان بی اشتهایی و پر اشتهایی روانی (bulimia nervosa) است.

در کاپلان و سادوک ۲۰۰۳، بی اشتهایی روانی (anorexianervosa) با رفتار ارادی و هدفدار معطوف به کاهش وزن، اشتغال ذهنی با کاستن از وزن، الگوهای خاص در مدارا با غذا، ترس از افزایش وزن، آشفتگی تصویر تن (body image) و قطع قاعدگی مشخص است.

روان بی اشتهایی اختلالی است که معمولاً پس از تصمیم فرد برای کاهش





مقداری از وزن خود و یا در پی یک رویداد تنیدگی را مانند: جدایی والدین، دور شدن از خانه و یا یک شکست شخصی بروز می کند. این اختلال معمولاً ۳ تا ۶ ماه پس از آغاز یک رژیم غذایی آغاز شده و با سه مشخصه روان بی اشتهایی، لاغری و توقف عادت ماهیانه در زنان استقرار می یابد.

لاغر شدن هدف اصلی روان بی اشتها را تشکیل می دهد؛ اما ریشه آن ترس از چاقی یا تسلیم شدن در برابر تمایل فزاینده نسبت به غذا و بطور کلی از دست دادن مهار خود در مورد اندازه و شکل بدن است؛ به همین جهت به این اختلال، چاقی هراسی نیز می گویند. این افراد با وجود لاغر

بودن (کمتر از ۸۵٪ وزن مورد انتظار یا ناتوانی در افزایش وزن در خلال رشد) همچنان خود را چاق می پندارند و ترس شدید از فربه شدن دارند. این افراد شکل بدن خود را نازرنده سازی می کنند خود را فاقد جاذبه می دانند و تقریباً نیمی از آنها به بیشتر سنجی اندازه های بدن خود مبادرت می کنند.

یکی از نشانه های اصلی بی اشتهایی روانی (حتی قبل از لاغری) قطع قاعدگی است. همچنین یکی دیگر از نشانه، فزون کنشی (hyperactivity) مفرط است که هم جنبه جسمی و هم عقلی دارد. از لحاظ جسمی، فعالیت شدید بدنی که می تواند جنبه رقابت آمیز داشته باشد، قرار گرفتن در معرض سرما با پوشش کم و حمامهای آب سرد و از لحاظ عقلی می توان به رقابت و سلطه و بالا بردن بازده تحصیلی بدون خلاقیت و بدون انعطاف اشاره کرد.

این افراد دلمشغولی زیادی نسبت به غذا دارند و وقت زیادی را صرف مطالعه و فکر کردن در مورد غذا و برنامه ریزی برای غذای محدود خود میکنند و حتی محتوای بسیاری از خوابیده های آنها را تصاویر غذا و خوردن تشکیل می دهد. این افراد رفتار غریب نسبت به غذا نشان می دهند. در تمام قسمت های خانه انواع غذاها را پنهان کرده و همیشه در جیب یا کیف خود شکلات و شیرینی دارند. این بیماران انعطاف ناپذیر و کمال طلب هستند و شکایت جسمی متعددی از جمله ناراحتی فوق المعده (epigastric) در آنها شایع است. دزدی وسواس گونه (شیرینی و مسهل) شایع است و همچنین در اکثر آنها کاهش میل جنسی وجود دارد.

این افراد مشکلات متعدد شخصیتی و همچنین مشکلات جسمانی از جمله: کاهش حرارت بدن، کاهش فشار خون، لرزش بدن، کاهش مواد معدنی استخوان، کندی ضربان قلب و... که گاهی منجر به مرگ می شود. پوست زبر و خشک شده و ترک می خورد. پهنه صورت چروکیده، پستانها پژمرده و ناخنها شکننده می شود. انتهای دست و پاها سرد و کبود شده و موها شکننده شده و می ریزد و در برخی موارد موهای نازکی روی شکم و انتهای دستها، پاها و صورتشان می روید.

• به دو نوع تقسیم می شود:

۱- ریخت محدود کننده (Restricting type): فرد در ابتدا مواد شیرین و غذاهای چاق کننده را حذف می کند و تنها مواد پروتئین دار و کم کالری مصرف می کند و بعد مواد دیگر را حذف و مقدار مصرف کالری روزانه را به ۶۰۰ تا ۸۰۰ می رساند؛ لذت غذا خوردن را از دست می دهد و بدون تغییر در رژیم غذایی خود، توانایی مهار خود را با دنبال کردن لاغری ادامه میدهند.

۲- ریخت پرخوری دوره ای/ تخلیه ای (پاکسازی یا دفع تحمیلی؛ purging type): در دوره های روان بی اشتهایی، شخص به طور منظم دست به پرخوری می زند و بعد دست به اعمال جبرانی مثل: استفراغ، سوء استفاده از ملین، مدر و مسهل و یا تنقیه می زند.

• علل

امروزه متخصصان بالینی اعتقاد دارند که عوامل متعددی می تواند فرد را در معرض خطر اختلالات تغذیه قرار دهند. از جمله: روابط مادر- کودک، تعارضهای حل نشده دوره کودکی، حفظ وابستگی و عدم رسیدن به استقلال، فشارهای فرهنگی-اجتماعی، چارچوب محیط خانوادگی، عوامل زیست شناختی و اختلالات خلقی.

• شیوع

۹۰ تا ۹۶٪ بیماران مبتلا به اختلالات خوردن را زنان تشکیل می دهند و شیوع آن ۱۰ تا ۲۰ برابر در زنان بیشتر از مردان است و حدس زده می شود ۱/۵ تا ۱٪ دختران جوان به آن مبتلا هستند.

کم بخور، همیشه بخور

يك رژيم غذايی مناسب نیاز به برنامه ریزی، تعیین هدف ها و تصمیم گیری در گنجانیدن مجموعه متنوعی از مواد غذایی در هر وعده غذایی دارد. اگر به آنچه می خورید دقیقاً توجه کنید، احتمالاً متوجه می شوید که مواد غذایی لازم به بدن شما نمی رسد، چون به توصیه هایی که درباره مقدار مواد غذایی که باید به بدنتان برسد، توجه نمی کنید.

بنابراین فقط توجه به آنچه می خورید کافی نیست، بلکه به آنچه در رژیم غذایی شما نیست و در نتیجه آن مواد به بدنتان نمی رسد هم باید توجه کنید. برای تکمیل این رژیم به مدت يك هفته از فرآورده های شیری استفاده کنید و به مقداری که در هر وعده غذایی می خورید، توجه داشته باشید تا از هر گروه از مواد غذایی به اندازه نیازتان مصرف کنید. سعی کنید مقدار



مواد توصیه شده از هر گروه را طی يك هفته بخورید. ممکن است متوجه شوید که چند تغییر جزئی شما را مطمئن می سازد که بدنتان مواد لازم را دریافت می کند و يك رژیم متعادل و متناسب دارید یا ممکن است متوجه شوید که برخی از مواد غذایی لازم را از برنامه غذایی خود حذف کرده اید.

• آیا می توانیم تغییرات قابل ملاحظه ای را در میزان مواد غذایی که می خوریم، ایجاد کنیم؟

- وقتی از نبود مواد غذایی لازم در رژیم غذایی خود آگاه شدید، یا متوجه شدید که رژیم غذایی شما يك رژیم متعادل نیست، می توانید با چند تغییر کوچک رژیم غذایی متعادل تری برای خود درست کنید. مثلاً اضافه کردن مقداری ماست به عنوان میان وعده برای تأمین فرآورده های شیری مورد نیاز بدنتان کافی خواهد بود. اضافه کردن يك برش موز به مواد غذایی مصرفی در هر وعده غذایی، مقدار میوه ای را در يك وعده باید بخورید، تأمین می کند.

توجه به مقدار مواد غذایی مصرفی در هر وعده مهم است. احتمال دارد ندانید که در هر وعده مقدار غلاتی که باید بخورید، ۲۸ گرم است که برابر است با نصف یا سه چهارم فنجان از همان مواد. يك پياله معمولی پر از غلات معمولاً از مقداری که باید در يك وعده مصرف کنید، بیشتر است. بنابراین، به جای خوردن يك پياله بزرگ غلات به همراه شیر برای صبحانه، ۲۸ گرم غلات به اضافه يك برش موز و نصف فنجان آب میوه کافی است. از شیر بدون چربی یا شیر سویا به جای شیر پرچرب استفاده کنید تا میزان چربی مصرفی خود را کاهش دهید.

اگر به ندرت میوه و سبزی های تازه می خورید، به عنوان يك هدف که باید انجامش دهید يك یا دو پرس از این مواد را به هر وعده غذایی خود اضافه کنید. فقط نصف فنجان سبزی های پخته یا يك فنجان از این مواد خام برای يك عده کافی است. نوشیدن يك قوطی آب گوجه فرنگی به اضافه مقداری کاهو یا جوانه لوبیا به ساندویچ خود یا اضافه کردن سس گوجه فرنگی به ماکارونی کافی است. این ها راه هایی هستند که می توانید مصرف سبزیجات خود را افزایش دهید. توصیه های جدید درباره تغذیه، مصرف ۲ فنجان میوه خام و دو و نیم فنجان سبزی را در هر روز ضروری می داند.

همراه با این تغییرات به مصرف فرآورده های شیری ادامه دهید. همان طور که برای تغییر رژیم غذایی یا اضافه کردن مواد لازم بدن برنامه ریزی می کنید، برای يك هفته خود هدفی را در نظر بگیرید. مثلاً به جای سیب زمینی سرخ شده، سالاد را اضافه کنید یا سبزی ها را به پیتزای خود اضافه کنید، یا هر روز از ماست استفاده کنید.

فقط به خاطر داشته باشید که غذا یکی از لذت های بزرگ زندگی است. رعایت تعادل در مصرف مواد غذایی می تواند بخشی از رژیم غذایی مناسب باشد. اگر غذاهای مورد علاقه شما چربی، نمک، شکر و کالری بالایی دارند، تعداد وعده های مصرفی آنها را محدود کنید، مقدار هر پرس غذایان را کمتر کنید یا مواد جایگزین مناسبی برای آنها پیدا کنید. کلید سلامت شما داشتن يك رژیم متعادل است. غذایان را بسیار متنوع تهیه کنید، به ویژه از موادی استفاده کنید که سرشار از مواد غذایی هستند، مثل حبوبات، میوه ها، سبزی ها و فرآورده های شیری کم چرب، ماهی، گوشت بدون چربی و گوشت مرغ.

● آیا داشتن رژیم غذایی مناسب تر خطر بیماری ها را کاهش می دهد؟

-يك رژیم غذایی مناسب واقعاً می تواند خطر بیمار شدن را کاهش دهد. برای بیمار نشدن به نکات زیر توجه کنید:

توصیه های غذایی آمریکا در سال ۲۰۰۵، داشتن يك رژیم غذایی را توصیه کرد که سرشار از میوه ها، سبزی ها، همه حبوبات، فرآورده های غذایی بدون چربی باشد. همین طور هم نظارت بر مصرف مواد کالری زا که باعث اضافه وزن می شوند، محدود کردن مصرف الکل و کاهش مصرف غذاهای پر نمک، چربی های اشباع شده، چربی های ترانس، کلسترول اضافی، شکر اضافی و نیز بر اهمیت فعالیت های بدنی تاکید می کرد، بنابر این توصیه ها فعالیت بدنی بین ۳۰-۹۰ دقیقه در روز لازم است.

فرآورده هایی که کربوهیدرات کمی دارند باید از نظر مقدار کالری و چربی به خوبی مورد سنجش قرار گیرند. حتی اگر گفته شود که غذای خاصی مناسب رژیم غذایی کم کربوهیدرات شماست، به خاطر داشته باشید که این مواد هنوز در میزان کالری که روزانه مصرف می کنید، موثرند و در نتیجه ممکن است کوشش شما را در کاهش وزن خنثی کنند.

يك رژیم غذایی مناسب می تواند به طرق زیر موثر باشد:

۱- خوردن غذاهای کم چرب که همه انواع حبوبات، میوه ها، سبزی ها، فرآورده های شیری کم چرب را شامل باشد، می تواند خطر بیماری های قلبی، فشار خون، بالا، سکنه قلبی و دیابت را کاهش دهد.

۲- محدود کردن مصرف چربی های اشباع شده که در فرآورده های حیوانی مثل گوشت های پرچرب، پنیر، خامه و کره وجود دارند خطر افزایش کلسترول و بیماری های قلبی و افزایش فشار خون را کاهش می دهد.

۳- به جای چربی های اشباع شده از روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنید، این روغن ها چربی بد (LDL) را کاهش می دهند.

۴- اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ در چربی های اشباع نشده که (در غذاهایی مثل ماهی، گردو، فندق، دانه های سویا و دانه های روغنی وجود دارند) شما را برابر بیماری های قلبی حفظ می کند.

۵- حذف یا کاهش اسیدهای چرب ترانس که در روغن های هیدروژنه (مثل روغن های نباتی که کاملاً هیدروژنه نشده باشند) به پایین آوردن کلسترول خون کمک می کنند.

۶- داشتن يك رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی تامین کننده آنتی اکسیدان های لازم نظیر بتاکاروتن، ویتامین و است که بدن را از آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد اکسیژن محافظت می کنند و خطر بیماری های قلبی و سرطان و فشار خون بالا را کاهش می دهد.

● آیا می توانیم يك رژیم غذایی کم نمک، کم کربوهیدرات، یا کم چربی داشته باشیم؟

-هر کسی می تواند از فواید يك رژیم سالم و مناسب بهره مند شود، اما همه نمی توانند رژیم یکسانی داشته باشند. زنان باردار، بچه های درحال رشد و سالخوردگان نیازهای متفاوتی به مواد غذایی معینی دارند. افرادی که فشار خون بالایی دارند باید مقدار نمک مصرفی خود را کم کنند. کسانی که کلسترول بالایی دارند باید غذاهایی را مصرف کنند که کلسترول پایینی داشته باشند تا چربی های اشباع شده، چربی های ترانس و کلسترول را محدود کنند. افراد دیابتی باید کربوهیدرات هایی را که طی روز می خورند، در چند نوبت مصرف کنند و نه در يك نوبت. اگر کلاً آدم سالمی هستید و از نظر سلامتی مسأله ای ندارید که نیاز به يك رژیم غذایی خاصی داشته باشید، عاقلانه آن است که مراقب مقدار مصرفی نمک، چربی و قند غذای خود باشید تا از بیماری هایی مثل کلسترول بالا و فشار خون بالا در امان بمانید. برای محدود کردن مقدار نمک غذای خود تا آنجا که ممکن است از مواد غذایی تازه استفاده کنید. غذاهای از قبل آماده شده مثل سوپ، میان وعده ها و غذاهای کنسرو شده نمک زیادی

دارند.

همچنین مراقب مقدار چربی مصرفی خود باشید. به جای چربی های اشباع شده و ترانس ها از چربی های اشباع نشده نظیر روغن زیتون و کانولا استفاده کنید. اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ که در ماهی، گردو، دانه های روغنی و روغن کانولا و دانه های سویا وجود دارند را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. رژیم های غذایی که کربوهیدرات های کمی دارند (مواد نشاسته ای) در ابتدا باعث کاهش وزن می شوند، اما برای یک دوره طولانی مناسب نیستند. چنین رژیم هایی چربی کامل و چربی های اشباع شده زیادی دارند و برعکس فیبر کمی دارند. این رژیم ها حبوبات، میوه و سبزی ها را که بدن را در برابر بیماری ها حفظ می کنند و مواد غذایی مهمی را به بدن می رسانند، محدود می کنند.

اگر نگران مصرف کربوهیدرات ها هستید از کربوهیدرات های پیچیده ای که در همه حبوبات، سبزی ها و لوبیا وجود دارد استفاده کنید، زیرا این مواد فیبر و مواد غذایی بسیار متنوعی را برایتان فراهم می کنند. کربوهیدرات های ساده مثل آنچه در شیرینی ها و سودا وجود دارد، دارای کالری بالایی هستند و مواد مغذی اندکی دارند، بنابراین سعی شما در حذف این مواد از رژیم غذایان باشد.

• آیا خوردن مناسب و متعادل به معنی رژیم گرفتن است؟

-خیر. تغذیه سالم و مناسب به معنی رژیم گرفتن نیست، بلکه راهی است برای بهبود تندرستی شما. داشتن یک تغذیه متعادل که چربی های اشباع شده و ترانس کمی داشته باشد و شامل همه حبوبات، میوه ها و سبزی ها و چربی های مفید مثل روغن زیتون باشد، خطر بیماری ها را در شما کاهش می دهد. داشتن فعالیت های بدنی همراه با یک رژیم غذایی مناسب حتی سلامتی شما را بهتر می کند. ورزش مرتب به نحو چشمگیری خطر بیماری های قلبی، فشارخون سکت، دیابت نوع ۲، چاقی، استرس، افسردگی و سرطان سینه، روده بزرگ و سرطان در سیستم زایای زنان را کاهش می دهد.

همچنین فرآورده هایی که کربوهیدرات کمی دارند باید از نظر مقدار کالری و چربی به خوبی مورد سنجش قرار گیرند. حتی اگر گفته شود که غذای خاصی مناسب رژیم غذایی کم کربوهیدرات شماست، به خاطر داشته باشید که این مواد هنوز در میزان کالری که روزانه مصرف می کنید، موثرند و در نتیجه ممکن است کوشش شما را در کاهش وزن خنثی کنند.

پودرهای پروتئین و مکمل ها همیشه هم آن طور که به نظر می رسند، نیستند و احتمالاً قند بالایی دارند. همیشه برچسب روی مواد غذایی را که قصد امتحان کردن آنها را دارید، بخوانید از جمله غذاها و محصولات غذایی که ظاهراً سالم به نظر می رسند. همچنین، توجه خاصی به میزان مواد قندی، چربی و کالری این غذاها داشته باشید.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=234837>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کم خوردن بهترین رژیم غذایی است

چاقی مفرط هم اکنون یکی از مشکلات جدی در بسیاری از جوامع است، در ایران نیز سال هاست نسبت به افزایش آمار چاقی مفرط در کودکان و بزرگسالان هشدار داده می شود. هم اکنون به دلیل رشد زندگی شهرنشینی، الگوی مرگ و میر از بیماری های واگیر به بیماری های غیرواگیر تغییر کرده است و آمار بیماری های قلبی، عروقی، دیابت و بیماری





های سیستمیک نظیر افزایش فشار چربی خون، گواهِ این مدعاست.

محققان تأکید می کنند که فقط با رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی، فعالیت فیزیکی کافی و کاهش مصرف نمک، جایگزینی روغن های خوراکی

سالم و آموزش برای داشتن یک رژیم غذایی سالم می توان به کاهش آمار مبتلایان به بیماری های غیرواگیر کمک کرد اما یکی از مهم ترین عوامل چاقی که بیش از نیمی از جمعیت بزرگسال کشور را درگیر کرده است، مسئله پرخوری است.

عده بسیاری از مردم به هنگام روبه رو شدن با مشکلات پرخوری می کنند. این دسته از افراد اقرار می کنند که در شرایط روحی نامساعد، غذاهای لذیذ برای آن ها وسوسه انگیز نیست، اما خوردن راهی برای پر کردن وقت و فراموشی مشکلات است. سخت ترین رژیم برای این دسته از افراد، عادت به کم خوردن است. این مشکل در حالی به وجود آمده است که طبق تعالیم اسلامی یکی از رازهای سلامتی نخوردن قبل از گرسنه شدن و دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن است. به گفته بسیاری از کارشناسان تغذیه، عامل اصلی بسیاری از مشکلات تغذیه در جامعه ما، ناآگاهی است.

چنان چه افراد نسبت به اهمیت تغذیه، نوع تغذیه و رژیم غذایی سالم آگاهی یابند، به میزان بسیار زیادی به سلامت خود کمک کرده اند. در این باره با دکتر مسعود کیمیایر عضو انستیتو تحقیقات تغذیه کشور گفت و گو کرده ایم. وی می گوید: طبق تحقیقات انجام شده در ایران، متأسفانه هم اکنون خانم ها بیش از آقایان پرخوری می کنند که شاید دلیل آن، حضور بیشتر در منزل و یا توصیه های غلط اطرافیان به هنگام بارداری و یا شیردهی با خوردن زیاد باشد. در حال حاضر پرخوری یکی از آفت های جامعه است و در واقع باید به مردم آموزش داد که چگونه کم بخورند. البته رژیم غذایی متناسب با سن، جنس و شرایط جسمی افراد متفاوت است اما اطلاع از یک رژیم غذایی سالم برای یک فرد معمولی مفید به نظر می آید. به طور متوسط یک مرد بزرگسال روزانه به ۷ تا ۱۳ واحد نان نیاز دارد.

هر واحد معادل ۳۰ گرم نان، یک سیب زمینی و نصف کفگیر پلو است. این تعداد واحد نسبت به تحرک فیزیکی مردان و جنس آن ها متفاوت است. وی هم چنین باید بین ۳ تا ۴ واحد میوه در روز مصرف کند و به حدود ۲ واحد شیر شامل یک لیوان شیر و یک لیوان ماست نیز نیاز دارد. هم چنین سهم گوشت او تقریباً روزی ۴ تا ۶ واحد است که شامل حبوب و تخم مرغ هم می شود. حداکثر مصرف روغن در روز بین ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری است و سبزی هم باید حداقل ۲ فنجان در روز مصرف شود که می تواند به صورت خام یا پخته باشد. قند و شکر هم می تواند روزانه و در حد اعتدال، مصرف شود.

این متخصص تغذیه درباره وعده های غذایی بیشتر با حجم کمتر در روز گفت: تعداد وعده های بیشتر با حجم کمتر به سلامت فرد کمک بسیاری می کند. به عنوان مثال اگر آقای روزانه به ۲۵۰۰ کالری نیاز دارد بهتر است آن را در ۵ وعده به بدن خود برساند تا ۳ وعده و از طرفی هر قدر در رژیم غذایی سبزی بیشتری داشته باشیم و از نان سبوس دار بیشتری هم استفاده کنیم، زودتر سیر می شویم و کمتر غذا می خوریم. ما باید یاد بگیریم آرام غذا بخوریم، غذا را به خوبی بجویم و حداقل ۲۵ دقیقه زمان، صرف خوردن ناهار کنیم. مصرف روغن باید کنترل شود.

خانم ها نباید بیش از ۳ قاشق روغن مایع و آقایان بیش از ۴ تا ۵ قاشق روغن در طول روز مصرف کنند، سالاد و سبزی هم باید همراه هر وعده غذایی صرف شود. از طرفی صبحانه کامل، صبحانه ای است که لبنیات به میزان کافی در آن وجود داشته باشد، پایه صبحانه پنیر، شیر و ماست همراه با نان است. اگر میوه یا شیرمیوه ای هم به آن اضافه شود، البته بهتر است. راهکارهایی برای مبارزه با پرخوری و عادت به کم خوردن وجود دارد که دانستن آن خالی از لطف نیست.

- از بشقاب کوچک استفاده کنید تا غذای کمتری بخورید.
- دقت کنید بیش از نیاز روزانه غذا مصرف نکنید و به کالری موجود در غذا توجه کنید.
- با خودتان صادق باشید و فقط وقتی گرسنه می شوید، غذا بخورید!
- آب بیشتری در طول روز بپاشامید. آشامیدن آب در طول روز، احساس سیری را بیشتر می کند.
- پس از صرف غذا، مسواک کنید. وقتی دندان هایتان تمیز است، سعی می کنید تازگی دهان و دندان هایتان را بیشتر حفظ کنید در نتیجه کمتر غذا می خورید!

▪ قبل از رفتن به رختخواب، چیزی نخورید و حداقل ۳ ساعت قبل از خوابیدن غذایی صرف نکنید.

▪ اگر به خوردن تنقلات در میان وعده های غذایی عادت دارید، سعی کنید میوه یا آبمیوه را جایگزین آن کنید.

- قبل از صرف غذا، سالاد و سبزی بخورید.
- عادت کنید آهسته غذا بخورید، تند خوردن باعث می شود بیش از حد بخورید.
- عادت کنید بیشتر از چنگال استفاده کنید تا قاشق.
- سعی کنید طبق عادت چیزی نخورید بلکه به نیاز بدن خود دقت کنید و نه عادت های غذایی غلط.
- مواد مغذی و سالم را همواره در منزل داشته باشید تا مجبور نباشید از غذاهای آماده بیرون استفاده کنید.
- به سمت رژیم های سختگیرانه نروید، این رژیم ها سوخت و ساز بدن را مختل می کند و اندکی پس از پایان رژیم، وزن شما ۲ برابر خواهد شد.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=364581>

vista.ir
Online Classified Service

کمخوری یک هنر است

• چند کلمه با آنهایی که اراده ای پولادین دارند
آیا تا حالا با شکم پر نماز خوانده اید؟ آیا دیده اید که دست و دل آدم نمی رود برای نماز خواندن؟ آیا حس کرده اید حمد و سوره ای که می خوانید با بقیه وقت ها کمی فرق می کند؟ آیا این حس به شما دست داده که این نماز خواندن هم بوی غذا می دهد؟ ولی بر عکسش را هم حتما تجربه کرده اید. وقتی را که با شکم سبک ایستاده باشید به نماز. انگار سبک هستید. انگار قرار است بپرید. دیگر آن غل و زنجیر با طعم غذا به پایتان نیست. کمی فکر کنید. قطعا کم خوردن باعث لاغرتر شدن و خوشهیکل تر شدن می شود. این ها یک روی سکه است ولی آنهایی که بالا عرض شد، شاید آنور سکه باشد.

الف) این ور سکه:

▪ کم بخور، سالم بمان: هر چیزی زیادش مصیبت است. خواب زیاد، بدن را کسل می کند و چشمها پف می کنند. بیداری زیاد، آدم را می برد کما. خنده زیاد، گریه در پی دارد. گریه زیاد هم، غم یاد می آورد. دیگر خوردن زیاد که جای خود دارد. اگر می خواهی ببینی چه می کند، خط بعدی را بخوان.
کمخوری دردها را کم می کند: فشار خون، چربی بالا، کلسترول زیاد، قند وافر، گرفتگی مجاری قلب، درد سینه، زخم معده، بدقوارگی، کمردرد، واریس پا، آرتروز مفاصل زانو، همه و همه نتیجه همین بی رویه خوردن است. کم بخوری این ها را می سپاری به زباله دان تاریخ.
ب) آنور سکه:

▪ می خواهی زیبا شوی، کم بخور: آدم باید باطنش هم مثل هیکلش زیبا باشد. خوشگلی و خوش تیپی فقط به شکل و ظاهر خلاصه نمی شود. به قول قدیمی ها باطن آدم باید مثل برف سفید باشد.
کمخوری دل را جلا می دهد: هر وقت یک بالنی را بخواهند بالاتر ببرند، سبک تر می کنند. برای رسیدن به آن بالا بالاها، باید سبک بود. باید دل را



سبک کرد. هر چه هم که بالاتر برود. نورش بیشتر می‌شود. انگار یک دست جلازده به آن زده باشند.

(ج) هر دو روی سکه یا تکه:

▪ نه از این‌ور بام و نه از آن‌ور بام: شاید توضیح واضح‌تر باشد ولی باید خورد. باید خورد ولی به اندازه کافی خورد. هر کسی بادنکک معده خودش را می‌شناسد. نه آنقدر کم بادش کن که به کارت نیاید و نه آنقدر بدم در آن که منفجر شود.

منبع: ۵ روز

<http://vista.ir/?view=article&id=108417>



کمکی برای رسیدن به وزن ایده آل

هر کسی در هر سن و سالی علاقمند است که به فرم بدنی برسد که از آن احساس رضایت کند، اما این خواسته به ختی قابل دسترس است. چه از اینکه در ورزش بی دست و پایید متنفرید و یا فقط کمی چربی در اطراف رانهای خود دراید کاهش کالری مصرفی می‌تواند کمکتان کند؛ با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و برنامه ورزشی در زندگی روزانه می‌توانید در راهی گام بردارید که در نهایت شما را به فرم بدنی که همیشه آرزوی آن را داشتید برساند.

• مکانیزم بدن، مهمترین مسئله

بدن کالری مورد نیازش را از کالری‌ها بدست می‌آورد و زمانی که میزان کالری وارد شده به بدن کمتر از نیاز آن باشد بدن برای جبران این کسری

کالری؛ از ذخایر خود استفاده می‌کند؛ اگر این اتفاق بیافتد می‌توانید چربی از دست داده و به عضلات کم چرب دست پیدا کنید. اولین چیزی که باید در مورد بدن به آن توجه کرد اینست که بدن مردان راحت‌تر از زنان چربی از دست می‌دهد و این موضوع به خاطر تفاوت در هورمون‌های بدن مردان و زنان است.

بدن مردان راحت‌تر چربی از دست می‌دهد چون سطح تولید هورمون تستسترون (هورمون غالب در مردان) در مردان بیشتر از زنان است این مسئله به آنها این اجازه را می‌دهد که عضله بیشتری نیز کسب کنند.

سیستم تولید هورمون در بدن زنان، باعث ایجاد مقاومت بدن در برابر تغییرات خارجی می‌شود. اهمیت این مکانیزم در زمان بارداری خود را نشان می‌دهد زیرا این عمل باعث ذخیره شدن انرژی برای جلوگیری از افت سطح انرژی در طول دوره بارداری می‌گردد. به همین دلیل زنان کمتر از مردان چربی می‌سوزانند و برایشان بسیار مشکل است که درصد چربی خود را به کمتر از (۱۶٪) برانند و یا حفظ کنند.

کاهش کالری یکی از روش‌های صحیح از دست دادن چربی است. که می‌توانید آنرا به شکل کاهش کلی کالریهای مصرفی مورد استفاده قرار دهید یعنی به ازاء هر نیم کیلوگرم از وزن بدن، ۴ کالری کاهش دهید به عنوان مثال اگر شما یک مرد با وزن تقریبی ۹۰ کیلو گرم و با ۱۸٪ چربی هستید وزن کم چربی شما چیزی در حدود ۵/۶۶ کیلوگرم می‌شود که برای رسیدن به وزن کم چرب باید روزانه ۵۸۸ کالری کمتر دریافت کنید. (اگر در رژیم غذایی‌تان ۲۸۹۱ کالری قرار دارد، این مقدار ۵۵٪ بیش از شاخص پس باید در روز ۲۳۰۳ کالری مصرف کنید.) BMR



هر پوند چربی (هر پوند معادل ۴۵۳ گرم) حاوی ۳۵۰۰ کالری است. برای از دست دادن چربی بدون کاهش توده عضلانی باید ۶ روز روند کاهش ۵۸۸ کالری در روز را ادامه دهید. تا حد ممکن باید این کار را سریع انجام دهید. اما این خطر وجود دارد که در زمان کاهش وزن، مقداری از حجم عضلانی خود را نیز از دست بدهید. به طور میانگین هر فرد میتواند یک پوندوزن کم کند بدون اینکه از عضلاتش کاسته شود.

کم کردن کالری ها باید در هر وعده غذایی رعایت شود نه اینکه فقط از یک یا دو وعده میزان مورد نظرتان را کم کنید. مثلا اگر تمایل دارید ۱۱۷ کالری از هر وعده غذایی بیرون بکشید و در طول روز ۵ وعده غذا میل میکنید میتوانید ۹۳ کالری از هر وعده کم کنید و در عوض ۶ وعده غذا بخورید. در زمان کاهش کالری ها ؛چربی های رژیم،چربی های اشباع،کلسترول،شیرینی ها و خوراکی های حاوی شکر در اولویت هستند و اگر قصد کاهش کربوهیدرات ها را دارید در درجه اول بروی کربوهیدرات های ساده به جای کربوهیدرات های پیچیده تمرکز کنید. ما برای کاهش کالری ها بر روی این منابع تاکید میکنیم چون اصلی ترین دلیل شکست رژیم های غذایی، بالا بودن مصرف چربی ها است.

کربوهیدرات های پیچیده باید به میزان اندک محدود شوند چون کربوهیدرات ها از سطح قند خون حمایت میکنند و انرژی طولانی مدتی را برای بدن ایجاد میکنند و علاوه بر این اگر از چربی سوزها استفاده کنید این مواد در حضور کربوهیدرات ها اثر دهی بهتری خواهند داشت. وقتی کالری ها را کاهش میدهند هرگز مقدار مصرف پروتئین ها را کاهش ندهید زیرا آمینو اسیدها کمترین مقدار انرژی را برای بدن فراهم میکنند و آخرین منبع انرژی برای بدن محسوب میشوند و نقش اصلی آنها در ترمیم و بازسازی بافت های عضلانی است. برای کسب آمینو اسیدهای مشتق شده از پروتئین، بدن وادار میشود تا در طی پروسه پردازش پروتئین آنها را به واحد های کوچکتر (آمینو اسید ها) تبدیل کند که برای این منظور بدن مجبور به صرف انرژی است و بیشتر این انرژی را از کالری های تولید شده خود پروتئین بدست میآورد.

اهمیت خوردن ۵ وعده غذا در طول روز، به خاطر کمک این شیوه به تحت کنترل گرفتن قند خون و سطح انسولین است تا برای مدت طولانی تری متابولیسم را بالا نگه دارید. هدف دیگری که از خوردن ۵ وعده غذا باید به دنبال آن باشید در دسترس بود پروتئین در تمام طول روز برای بدن است که اجازه میدهد از رشد عضلات حمایت کرده و ریکاوری را برای مدت طولانی تری ادامه دهید. همچنین بدن را از پدیده [قحطی] در امان نگه میدارید. قحطی در اصطلاح حالتی است که با گرسنگی دادن به بدن ایجاد میشود و در اینچنین وضعیتی بدن سعی میکند تا کمتر از ذخائر انرژی خود استفاده کرده و آنها را برای مدت طولانی تری حفظ کند و در هر فرصتی ب میزان چربی ها اضافه کند.

با توجه کردن به مصرف وعده های غذایی در سر وقت، تا ۳ ساعت بعدی بدن را فعال نگه خواهید داشت. اگر میخواهید تمرین کنید باید کالری بیشتری نسبت به زمانی که قصد نشستن پشت کامپیوتر را دارید مصرف کنید.

اکثر رژیم های غذایی مدعی هستند که با کم کردن مصرف کربوهیدرات ها و یا حذف کامل آنها میتوان وزن (چربی) کم کرد. پشتوانه این نظریات این است که انرژی حاصله از کربوهیدرات ها باعث استفاده نشدن از چربی ها به عنوان منبع انرژی بدن میشود و با کاهش میزان کربوهیدرات بدن به سمت استفاده از چربی ها سوق داده میشود. مردم نیز ا به میزان کم کربوهیدرات مصرف میکنند و یا به طور کل مصرف آن را قطع مینمایند. ولی مشکل اینجاست که کربوهیدرات ها منبع انرژی پایه ای بدن محسوب میشوند و قطع کربوهیدرات ها با این هدف خیالی واهی است. زیرا چربی ها در بدنتان ذخیره میشوند به دلیل اینکه نمی توانسته اند به انرژی تبدیل شوند.

• انرژی از کجا می آید؟

انرژی در نتیجه شکستن مواد مغذی بدست می آید. این بحث مقداری گیج کننده است چون عضله به مولکو های شکسته شده چربی نیاز دارد. همچنین چربی از عضله در مقابل درد و کوفتگی محافظت میکند. با همین استدلال باید به میزان کافی از پروتئین ها در رژیم غذایی تان استفاده کنید. یکی دیگر از اشتباهات مرسوم در بین عموم مردم، قطع کامل همه چربی ها از رژیم غذایی است. زمانی که چربی زیادی در رژیم غذایی تان بگنجانید مازاد آن بصورت بافت چربی در بدن ذخیره میشود، اما مسئله ای که شما باید رعایت کنید مصرف کم چربی (از نوع غیر اشباع) در وعده های غذایی است.

ویتامین هایی هستند که باید برای جذب در چربی ها حل A،D،E،K چربی باعث جذب یکسری از ویتامین ها میشوند. ویتامین های شوند. در عین حال چربی ها میتوانند مسبب مستهلک شدن کلیه ها، کبد و قلب باشند. مقدار کم چربی های اشباع نیز میتواند کلسترول خونتان را به سمت بالا سوق دهد. چربی ها و کلسترول از طریق سرخرگ به کبد (برای پردازش) میروند.

کاهش کالری ها زمانی موثر واقع میشود که بتوانید کاهش چربی را به درستی اجرا کنید اما این تمام قضیه نیست، با رعایت یک رژیم غذایی سالم و شرکت در جلسات تمرینی متناسب با نیازهای تان میتوانید به آسانی چربی از دست بدهید و خودتان را روی فرم نگه دارید. با پیروی از نکات

کنترل وزن چاقی و لاغری

در بدن انسان، به دنبال همکاری سیستم های پیچیده موجود و مکانیسم های ورق شیمیایی، تعادل بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی حفظ می شود. بر هم خوردن این تعادل با بروز چاقی و لاغری همراه است. به فردی که دارای وزنی حدود ۲۰ درصد بالاتر از وزن مطلوبش باشد، چاق اطلاق می شود و چاقی شدید یعنی آنکه فرد ۴۰ درصد بالاتر از وزن مطلوبش باشد. براساس پژوهش های انجام گرفته کلاً زنان چاق تر از مردان می باشند.

• ساختار بافت چربی

چاقی با بروز بیماری ها و مرگ و میر، ارتباط مستقیمی دارد، از جمله بیماری هایی مثل بیماری قلبی، دیابت نوع II، فشار خون، بیماری کیسه صفرا، تنگی نفس شبانه، برخی سرطان ها و التهاب مفاصل با چاقی مرتبط



هستند و بر حسب شدت چاقی احتمال بروز آن ها افزایش می یابد در زنان، ۱۲ درصد از چربی های ترکیب بدن را، چربی های ضروری به خود اختصاص داده اند. چربی های بافت های اختصاصی زنان در پستان، لگن و ران ها وجود دارد. ذخیره انرژی اصلی بدن چربی هایی هستند که به صورت تری گلیسرید در بافت چربی ذخیره شده اند. میزان کل چربی بدن که سلامتی مطلوب بدن را تأمین می کند ۸ تا ۲۴ درصد در مردان و ۲۱ تا ۳۵ درصد در زنان می باشد هر چه که ورزشکاران حرفه ای چربی بسیار کمتری نسبت به سایر افراد جامعه دارند. بافت چربی (آدیپوز) در زیر پوست و هم چنین لا به لای احشا یافت می شود. اما حاوی پروتئین و آب نیز می باشد. بافت چربی سفید به عنوان مخزنی برای تری گلیسرید، محافظی برای ارگان های داخلی شکمی و نگه دارنده دمای بدن عمل می نماید. کاروتن موجود در بافت چربی آن را به رنگ زرد ملایم تبدیل نموده است. بافت چربی قهوه ای که در نوزادان و به مقادیر بسیار کمتر در بالغین وجود دارد بیشتر در شانه و ناحیه زیر شانه ها دیده می شود. رنگ قهوه ای بافت به خاطر خون رسانی غنی آن می باشد.

چربی های بالغ حاوی یک قطره بزرگ چربی مرکزی و یک حلقه باریک از سیتوپلاسم در اطراف آن می باشد. این ساختمان، یک سلول چربی می باشد که این سلول ها به اندازه ۸۰ تا ۹۵ درصد از حجم خود، چربی نگه می دارند. بافت چربی هم می تواند با افزایش اندازه سلول ها و مقادیر چربی آن ها (هیپرتروفی) و هم با افزایش در تعداد سلول ها (هیپرپلازی) افزایش اندازه پیدا کند. وزن گیری بدن در نتیجه هیپرتروفی، هیپرپلازی و یا مجموع آن می باشد. چاقی معمولاً حاصل هیپرتروفی است ولی چاقی هایی نیز وجود دارد که حاصل هیپرپلازی است.

تجمعات چربی در طی هیپرتروفی تا ۱۰۰۰ برابر و تا جایی که سلول های چربی فضا داشته باشد می تواند گسترش یابد. هیپرپلازی بیشتر در طی روز رشد و دوران کودکی و نوجوانی دیده می شود ولی می تواند در بالغین نیز در صورتی که ظرفیت حجم سلول های موجود پر شده باشد، صورت گیرد. در صورت کاهش وزن به علت تروما، بیماری ها، گرسنگی زیاد و تغییر در رژیم غذایی و فعالیت بدنی، حجم سلول های چربی کاهش می یابد.

• تکامل سلول های چربی

در طی فرایند رشد و نمو بیشترین میزان چربی بدن (۲۵ درصد) در سن ۶ ماهگی دیده می شود. در کودکان لاغر بعد از این سن، سلول های چربی کوچک می گردند. در شرایطی که در کودکان چاق این اتفاق به وجود نمی آید تعداد سلول های چربی در همه بچه ها، چه چاق و چه لاغر، از کودکی تا نوجوانی افزایش می یابد. ولی این افزایش تعداد در افراد چاق سریع تر انجام می گیرد.

پس از دوران بلوغ افزایش یافت چربی بدن از طریق افزایش اندازه سلول ها صورت می پذیرد. تعداد سلول های چربی در افراد بزرگسال نیز افزایش می یابد. با کاهش وزن تعداد سلول ها کاهش نمی یابد. پیشگیری بهترین راه جهت جلوگیری از افزایش تعداد سلول های بافت چربی می باشد چرا که اگر تجمع یافت چربی و بدن کاهش یابد به راحتی افزایش آن صورت نمی پذیرد.

• آنزیم ناقل چربی ها

تری گلیسرید موجود در غذاها به صورت بخشی از چربی در گردش بدن به کبد انتقال می یابد و توسط آنزیم لیپوپروتئین لیپاز (LPL) از خون خارج می شود. این آنزیم در سطح داخلی مویرگ ها قرار دارد و انتقال چربی ها از خون، از خلال دیواره مویرگ و ورود آن ها به سلول های چربی را تسهیل می نماید. تری گلیسرید در کبد از اسیدهای چرب ساخته می شود به صورت لیپوپروتئین با وزن مولکولی بسیار کم (VLDL) در خون منتقل می گردد و در بافت های محیطی به وسیله آنزیم لیپوپروتئین لیپاز (LPL) از خون خارج می شد. این آنزیم تری گلیسرید را به اسیدهای چرب و گلیسرول تجزیه می کند. گلیسرول به کبد بازگشته و اسیدهای چرب به بافت چربی وارد می گردد و مجدداً به تری گلیسرید تبدیل می شوند زمانی که بافت های دیگر به اسیدهای چرب نیاز پیدا کنند تری گلیسرید در بافت چربی مجدداً شکسته شده و این بار، این عمل توسط لیپاز حساس به هورمون انجام پذیرفته و اسیدهای چرب وارد خون می گردد.

هورمون ها در محل های مختلفی از بافت چربی بر عمل LPL تأثیر می گذارد. استروژن در چربی های منطقه لگنی و ران LPL را تحریک می نماید و سبب تجمع بیشتر چربی در این مناطق در خانم ها می شوند که به ندرت در آقایان مشاهده می شود این عمل برای اهداف خاص از جمله بارداری مناسب است. در منطقه شکم، استروژن بیشتر باعث تحریک لیپولیز می گردد، یعنی استروژن باعث کمتر شدن بافت چربی در شکم می شود و افزایش بافت چربی در ران و لگن می شود.

• ذخیره چربی در بدن

بیشترین ذخیره چربی بدن مستقیماً از تری گلیسریدهای غذایی تشکیل می یابد. کربوهیدرات و پروتئین مازاد بر غذای دریافتی نیز در کبد توسط عمل لیپوژنز (تولید چربی) به اسیدهای چرب تبدیل می شود. ترکیب غذایی مساله ای است که تحت مطالعه های فراوان قرار گرفته است. چربی غذایی بیش از ۹ کیلو کالری در ازای هر گرم انرژی تولید می کند. در رژیم غذایی نرمال مقداری از کربوهیدرات غذایی به بافت چربی تبدیل می گردد و تبدیل مازاد انرژی کربوهیدرات به ذخیره چربی، سه برابر بیش از تبدیل چربی ها به ذخیره چربی، انرژی مصرف می نماید. وقتی رژیم غذایی کربوهیدرات زیادی داشته باشد، مخصوصاً بیشتر به شکل قند ساده باشد، لیپوژنز، بلکه از راه جلوگیری از سوختن چربی ها در بدن، آنزیم ناقل چربی به داخل سلول (LPL) در زمان وزن گیری، هم در افراد چاق و هم در افراد لاغر، افزایش می یابد. بعد از کاهش وزن LPL کاهش یافته و به اندازه طبیعی باز می گردد هر چند در افراد چاق در صورت لاغر شدن برعکس میزان LPL افزایش می یابد و این جریان باعث پدیده وزن گیری مجدد در این افراد می شود که بوفور شایع می باشد. سیگار کشیدن سبب کاهش وزن و ترک آن سبب افزایش وزن فرد می گردد.

• فاکتورهای تنظیم کننده

(۱) گرمایابی و اثر گرمایابی غذا

مصرف انرژی در حال استراحت که با متابولیسم استراحت نشان داده می شود انرژی مصرف شده در اعمال ارادی و اثر گرمایابی غذاها، اشکال مختلف مصرف انرژی می باشند. حجم و بهره غذایی، ترکیب وعده غذایی، رژیم غذایی قلبی، مقاومت به انسولین، فعالیت فیزیکی و سن، عوامل موثری در این حالت می باشند.

(۲) میزان متابولیسم در حال استراحت

میزان متابولیسم استراحت، ۶۰ تا ۷۰ درصد از مصرف انرژی کلی را به خود اختصاص داده و کسی بهتر از ۵۰ درصد تغییرات مصرف انرژی را تشکیل می دهد. میزان متابولیسم استراحت با افزایش سن و با کاهش دریافت انرژی، کاهش می یابد. وقتی بدن به طور ناگهانی از انرژی تخلیه می شود، به طور مثال در گرسنگی های بلند مدت دلخواه یا تحمیلی، میزان متابولیسم استراحت با کاهش سریع خود، به مقابله با آمیزه نامعلوم می رود این کاهش تا ۱۵ درصد در دو هفته نیز می رسد، وقتی مصرف غذای کافی تأمین شد، میزان متابولیسم استراحت به مقدار اولیه خود باز می

گردد.

۳) انرژی مصرف شده در فعالیت های ارادی

انرژی مصرف شده در فعالیت های ارادی متغیرترین جزء صرف انرژی می باشد. در شرایط عادی، فعالیت فیزیکی ۱۵ تا ۳۰ درصد مصرف کل انرژی را تشکیل می دهد.

چربی مناسب بدن برای زنان سالم و تناسب باید ۲۰ تا ۱۵ درصد باشد که ۱۲ درصد آن چربی ضروری است و در مردان چربی مناسب بدن ۱۲ تا ۱۵ درصد وزن بدن است که تقریباً ۲ درصد آن چربی ضروری می باشد.

چربی ضروری در هر دو جنس، چربی ذخیره شده در مغز استخوان، قلب، ریه، کبد، طحال، کلیه ها، روده ها، عضلات، بافت های غنی از چربی در سیستم عصبی است که برای عملکرد طبیعی فیزیولوژیک ضروری می باشد بافت چربی عمدتاً در قسمت زیر پوست قرار دارد. بافت چربی سفید، حاوی تری گلیسریدها بوده و از ارگان های داخلی بدن محافظت می کند. چربی سفید به دلیل دارا بودن کاروتن دارای رنگ کم رنگ است. بافت چربی قهوه ای، بیشتر از همه در کودکان و مقادیر بسیار کمی در بزرگسالان وجود دارد. این چربی در ناحیه گردن و سینه قرار داشته و حاوی تعداد بسیار زیادی میتوکندری است که به همین علت توان تولید گرمای زیادی را داراست. (میتوکندری جایگاه سوخت و ساز در سلول است).

• انواع چاقی

• بر حسب نحوه توزیع چربی در بدن، ۴ نوع چاقی تخریب شده است. چاقی نوع I، توده بدن یا درصد چربی بالا.

• چاقی نوع II، چربی مازاد در اطراف شکم و تنه (چاقی سیبی شکل).

• چاقی نوع III، چربی مازاد در ناحیه شکم.

• چاقی نوع IV، چربی مازاد در اطراف ران ها و نشیمن گاه (چاقی گلابی شکل).

در چاقی نوع I، توزیع چاقی در تمامی قسمت های بدن است که بهترین فرم چاقی می باشد. گاهی اوقات به این نوع چاقی، چاقی تخم مرغی شکل نیز می گویند. در چاقی نوع II، که در بین مردان متداول تر است تجمع چربی مازاد در اطراف شکم و تنه می باشد که این نوع چاقی با مقاومت به انسولین همراه است. چاقی نوع III، فاکتورهای خطری مثل عدم تحمل به گلوکز، افزایش لیپید خون و فشار خون مرتبط است. چاقی نوع IV یا چاقی گلابی شکل، در زنان متداول تر است که عمدتاً با عارضه خاصی همراه نیست، اما در زنان پس از میانسالی، فاکتورهای خطری مثل افزایش قند و چربی خون و افزایش فشار خون را به دنبال دارد. در زنان و مادرانی که در دوران نوجوانی چاق بوده اند، احتمال بروز بیماری قلبی- عروقی و دیابت در آن ها بیشتر است.

ممکن است افزایش وزن، از هیپرتروفی، هیپرپلازی و یا تلفیقی از هر دو مورد ناشی شود. معمولاً اکثر چاقی ها، از طریق هیپرتروفی مشخص می شوند، اما در بعضی موارد هیپرپلازی نیز دیده می شود. هیپرپلازی عمدتاً در طی فرایند رشد در دوران کودکی و نوجوانی روی می دهد. در فرایند چاقی، اندازه سلول های چربی افزایش می یابد که پس از اتلاف وزن به حد طبیعی خود بر می گردند، اما چنان چه تعداد سلول های چربی افزایش یابد هرگز به دنبال کاهش وزن به حد طبیعی بر نمی گردد. بیشترین میزان چربی در طی یک رشد طبیعی (حداکثر ۲۵ درصد) در ۶ ماهگی روی می دهد. در دوران بلوغ، تعداد سلول های چربی در کودکان چاق و لاغر افزایش می یابد که این افزایش در کودکان چاق، سریع تر از کودکان لاغر است. پس از بلوغ، افزایش چربی بدن از طریق افزایش در اندازه سلول چربی صورت می گیرد.

لیپوپروتئین لیپاز، آنزیمی است که تری گلیسرید رژیم غذایی را به کبد منتقل می کند و این آنزیم در طول دوره های افزایش ران در افراد چاق و لاغر افزایش می یابد. پس از اتلاف وزن، در افراد لاغر لیپاز به سطح طبیعی خود بر می گردد، اما در افراد چاقی که لاغر می شوند سطح لیپوپروتئین لیپاز نه تنها کاهش نمی یابد، بلکه افزایش نیز می یابد.

منبع : پایگاه اینترنتی خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=305280>

گرسنگی زیاد تناسب اندام نمی آورد

بی اشتهاپی روانی نوعی اختلال خوردن است که در صورتی که شدید باشد زندگی فرد را تهدید خواهد کرد. نشانه بی اشتهاپی روانی امتناع زیاد فرد از خوردن و کم کردن زیاد وزن است. ترس وسواسی درباره از دست دادن کنترل خوردن غذا و مشغولیت ذهنی بیمار گونه درباره ظاهر بدن از نشانه های این اختلال است.

بی اشتهاپی روانی، ملاک های تشخیصی و ویژگی های روانی کاملاً مشخصی دارد:

- خودداری از نگهداری وزنی که بالاتر از کمترین وزن طبیعی متناسب با سن و قد است

- اختلال مهم در تصویر ذهنی از بدن

- تحریف نگرش درباره غذا به صورت های مختلفی از جمله نفی حالت

لاغری، شیفتگی ظاهری برای از دست دادن وزن و خوشحالی شدید در رد

کردن غذا

- ناتوانی در تمیز گرسنگی از سایر حالت های بدنی یا هیجانی



- نبود بیماری جسمی یا روانی برای توجیه کاهش وزن

به طور کلی، فرد مبتلا به این اختلال، رفتارها و نگرش هایی نشان می دهد که ناشی از نگرانی زیاد درباره وزن است.

بی اشتهاپی عصبی عوارض نامطلوبی دارد که این موارد از آن جمله است:

- فرد دارای این اختلال همواره به خود گرسنگی زیادی می دهد و از خوردن غذاهای مغذی به رغم نیاز شدید بدن به کالری ها و ویتامین ها امتناع

می کند، در نتیجه ضعیف و نا توان شده و با مشکلات جدی پزشکی روبه رو می شود

- ضربان قلب به طور غیر عادی کاهش می یابد و فشار خون پائین می آید و در نتیجه، خطر نارسایی های قلبی افزایش می یابد

- تراکم استخوان کاهش می یابد (پوکی استخوان) و این امر موجب خشک و شکننده شدن استخوان ها می شود

- فرد نیرو و توان خود را تا حد زیادی از دست می دهد

- آب بدن کاهش می یابد و این امر منجر به نارسایی کلیه می شود

- فرد دچار ضعف شدید، خستگی و ضعف عمومی می شود

- موها و پوست خشک می شود و موی سر دچار ریزش شدید می شود

- موهای زائد در سراسر بدن از جمله در صورت رشد می کند تا به حفظ گرمای بدن کمک کند.

بی اشتهاپی روانی به طور عمده در سال های اولیه جوانی رخ می دهد. طبق گفته انجمن روانشناسی آمریکا تقریباً ۹۰ تا ۹۵ درصد از مبتلایان به

این اختلال زنان هستند. همچنین تا ۲۰ درصد افراد دارای این اختلال به علت ضعف شدید با خطر مرگ مواجه اند.

احتمالاً یکی از علل افزایش بی اشتهاپی روانی، اهمیتی است که در برخی جوامع کنونی به ظاهر افراد بویژه زنان داده می شود. همچنین ظهور

اختلال های غذایی ممکن است نتیجه شیوع واکنش برخی دخترهای جوان در مقابل تغییرات ناشی از بلوغ باشد.

▪ نحوه درمان اختلال

کسانی که دچار این اختلال هستند باید به یاد داشته باشند که انسان ها با ظواهر و اشکال گوناگون خلق می شوند و آنچه که اهمیت دارد، یادگیری کنار آمدن با این قضیه است. برای کاستن از این اختلال و درمان آن باید نکاتی را در نظر داشت:

- از نگرش منفی و تصور غلط راجع به خود بپرهیزید
- همواره از خودتان تعریف و تمجید کنید
- وقتی گرسنه هستید غذا بخورید
- وقتی خسته اید استراحت کنید، فعالیت داشته باشید و خود را با کاری سرگرم کنید
- با افرادی مراوده داشته باشید که حس زیبا بودن را به شما منتقل می کنند * به اموری سرگرم شوید که به شما احساس قدرتمند بودن می دهد
- فراموش نکنید که همین بدن است که می تواند شما را به آرزوهایتان برساند

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=102431>



گرسنگی نکشید تا لاغر شوید!

گمان خیلی از مردم بر این است که با غذا نخوردن و گرسنگی کشیدن می توان به وزن دلخواه دست یافت

غافل از اینکه در واقع گرسنگی بیش از حد از بافت عضلانی بدن می کاهد و از سویی دیگر افراد را به سوء تغذیه دچار می کند.

به گفته کارشناسان، در صورتی که بین هر وعده غذایی بیش از ۵ ساعت فاصله بیفتد، سطح ترشح هورمونی که احساس گرسنگی به وجود می آورد به شدت در بدن افزایش پیدا می کند.

در این زمان است که افراد به خوردن هر چیزی علاقه نشان می دهند و به ارزش غذایی آن توجه نمی کنند و تنها شکم خود را پر می کنند.

متخصصان بر این باورند که در هنگام گرسنگی بیش از حد، تمایل به مصرف شیرینی و چربی افزایش پیدا می کند و این در حالی است که این مواد ارزش غذایی چندانی ندارد، بلکه مضر نیز هستند.

به همین منظور اغلب متخصصان توصیه می کنند که پیش از اینکه گرسنگی شدید همه چیز را تحت کنترل خود بگیرد، افراد با برنامه ای از پیش تعیین و حساب شده مواد غذایی مغذی و مفید برای بدن را در وعده های غذایی



کوچک و کم کالری به بدن برسانند.

به این ترتیب هم احساس گرسنگی کنترل می شود و هم می توان تنها موادی را وارد بدن کرد که ارزش غذایی مطلوبی دارند. همچنین برنامه ریزی

غذایی می‌تواند به لاغر شدن افراد هم کمک کند.

پس اگر به دنبال لاغر شدن هستید به جای اینکه گرسنگی بکشید با مطالعه و کمک گرفتن از نظر متخصصان یک برنامه‌ریزی غذایی سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، پروتئین و غلات را برای خود تعیین کنید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=115267>

 **vista.ir**
Online Classified Service

گیاهخواری

هم اکنون بسیاری از مردم جهان در کشورها و فرهنگ‌های مختلف بنا به دلایل گوناگون از مصرف غذاهای گوشتی خودداری می‌کنند و از میان آنها عده‌ای به بهانه حمایت از حیوانات و گروهی دیگر به علت توجه به خواص گیاهان و یا توصیه‌های مذهبی و یا شیوه‌ای برای کاهش وزن و تناسب اندام گیاهخوار می‌شوند. یک برنامه رژیم گیاهخواری در صورتی که به دقت طراحی شده باشد می‌تواند مغذی باشد و در حفظ سلامتی فرد موثر باشد. برخی از متخصصان تغذیه، این نوع رژیم غذایی را برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا و آسیب‌های قلبی و یا سرطان موثر می‌دانند. در میان انواع روش‌های گیاهخواری، گروهی خام‌خواری می‌کنند. این کار به دلیل توجه به وجود آنزیم‌هایی است که در سبزیجات و میوه‌ها به وفور پیدا می‌شود. همواره در جریان پختن غذاها و سبزیجات بخش زیادی از مواد مغذی و ویتامین‌ها و مواد معدنی از بین می‌رود.



گروه دیگری از گیاهخواران به وگن (VEGEN) معروف‌اند. اینها از مصرف گوشت قرمز، ماهی، مرغ و لبنیات خودداری می‌کنند البته این رژیم خطرناکی است چون منابع سنتی فرآورده‌های لبنی در آن حذف شده است. این افراد مجبورند برای جبران پروتئین و آهن مورد نیاز بدن خود به استفاده از مکمل‌های غذایی و غذاهای تقویتی که دارای این عناصر باشند به حد کفایت توجه کنند. در مقابل افراط این گروه دسته دیگر ضمن حذف گوشت قرمز از برنامه غذایی روزانه خود همچنان به مصرف مرغ و ماهی ادامه می‌دهند، اینها «نیمه گیاهخواران» هستند. همه گیاهخواران باید به شدت مراقب باشند که در رژیم مورد علاقه‌شان به نیازهای غذایی خود توجه کافی داشته باشند تا مجبور نشوند از داروهای تلخ و بدمزه‌ای که پزشکشان برای آنها تجویز خواهد کرد استفاده کنند.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=6523>

 **vista.ir**
Online Classified Service

گیاهخواری

گیاهخواری عملاً به حذف گوشت یا برخی محصولات با منشأ حیوانی، بسته به درجه گیاهخوار بودن از رژیم غذایی اطلاق می شود.

انواع متفاوتی از گیاهخواری وجود دارد که هریک منافع و البته مشکلات مربوط به خود را دارند.

• گروه اول از سه روش عمده آن که رایج ترین آنهاست روش ovo-lacto می باشد. گیاهخواران اوو - لاکتو هیچ گونه گوشتی (گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی) نمی خورند، اما تخم مرغ و محصولات لبنی را مصرف می کنند.



• گروه دوم به Lacto معروفند.

گیاهخواران گروه لاکتو گوشت و تخم مرغ نمی خورند اما لبنیات را در برنامه غذایی خود دارند.

• آخرین گروه با سخت ترین رژیم غذایی، Vegans هستند.

گیاهخواران وگان، گوشت، تخم مرغ، لبنیات، غذاهای حاوی محصولات جانبی حیوانی و حتی عسل نمی خورند.

این گروه حتی از محصولات چرمی، پشمی، پوست خرگوش، ابریشمی، یا هرگونه محصول بدست آمده از حیوانات استفاده نمی کنند.

علاوه بر این افرادی هستند که ترجیح می دهند گوشت قرمز نخورند اما از گوشت ماکیان و غذاهای دریایی استفاده می کنند.

از جمله گروهی بنام نیمه گیاهخواران semi-vegetarian که محصولات لبنی، تخم مرغ، مرغ و ماهی مصرف می کنند اما گوشت دیگری نمی خورند.

گروه دیگری هم به نام پسکو pesco-vegetarian از فرآورده های لبنی، تخم مرغ، و ماهی تغذیه می کنند اما از انواع دیگر گوشت پرهیز می کنند. برخی گیاهخواران رژیم میوه خواری دارند (frutarians) که در واقع نوعی رژیم وگان است و در آن مصرف غذاهای پخته به حداقل می رسد و بیشتر از میوه های خام، خیار و گوجه، و نیز از دانه ها استفاده می شود.

این گروه تنها آن دسته از خوراکیهای گیاهی را انتخاب می کند که چیدن آنها منجر به مرگ گیاه نشود. و بالاخره جوانه خواران (sproutarians) نیز در میان این گروه دیده می شوند که عمدتاً از جوانه ها، دانه ها، و برنج تغذیه می کنند.

• اما چرا برخی از افراد رژیم گیاهخواری را برمی گیرند؟

شاید مهمترین دلیل آن تمایل به دریافت غذای سالم تر، ابراز مخالفت با سوء رفتار با حیوانات اهلی و صدمه زدن به محیط زیست باشد.

رژیم گیاهخواری به جلوگیری از سرطان، بیماری های قلبی، عدم افزایش فشار خون و عدم بازگشت دیابت کمک می کند.

بارها و بارها شنیده ایم که مصرف کمتر گوشت احتمال حمله قلبی را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد و رژیم غذایی یک وگان تا ۹۰ درصد موجب تقلیل آن می شود.

همچنین رژیم غذایی گیاهی احتمال بیماری های مربوط به اشریشیا کلی (یک باکتری روده ای گرم منفی) و باکتری هایی را که اغلب طی بازرسی گوشت از آنها غفلت می شود، کاهش می دهد. سالانه بسیاری از افراد در اثر مصرف گوشت آلوده بیمار می شوند. گیاهخواران معتقدند برای تهیه محصولات غذایی حیوانات را در بدترین شرایط نگهداری کرده، آنها را با آهن داغ مارک دار نموده و در نهایت بیرحمانه می کشند. تغذیه نامناسب، تزریق آنتی بیوتیک های مضر، و وادار نمودن آنها به رشد سریع از دیگر موارد شرایط نگهداری این حیوانات است. رشد سریع فرصت کافی نمی دهد که اندام های حیاتی آنها به اندازه رشد بدنشان برسند. اغلب در قفس ها محکم بسته شده اند و قادر به حرکت نیستند. از سوی دیگر استفاده روز افزون از حیوانات اهلی به محیط زیست صدمه وارد می کند. اکنون گیاهخواری بعنوان یک رژیم غذایی بیشتر از گذشته به جوامع راه یافته است. لازم به ذکر است که رژیم گیاهخواری تنها به خوردن سالاد محدود نمی شود و از تنوع بسیار زیادی برخوردار بوده و از لحاظ کیفیت غذایی نیز اطمینان لازم را به مصرف کننده می دهد.

در فهرست زیر به برخی مواد غذایی در رژیم غذایی گیاهخواری و عناصر موجود در آنها اشاره شده است:

• پروتئین:

عدس ، محصولات لبنی کم چرب، دانه ها ، انواع نخود ، آجیل.

• آهن:

آهن به دو شکل همی (heme) و غیر همی(non-heme) وجود دارد که نوع اول آهن متصل به رنگدانه هم است و از غذاهای حیوانی تامین می شود، ونوع دوم آهنی است که فاقد این رنگدانه می باشد.

غذاهای گیاهی حاوی این نوع آهن هستند و نوع همی آن را ندارند.

اما نکته مهم این است که نوع غیر همی کمتر از نوع همی بوسیله بدن جذب می شود.

جذب آهن از غذاهای گیاهی ۱۰-۱۵ درصد و از غذاهای حیوانی ۲۰-۱۰۰ درصد می باشد.

به همین جهت برای افزایش جذب آهن از غذاهای گیاهی مصرف همزمان یک منبع ویتامین «ث» مانند آب پرتقال ،سبزیجات دارای برگ تیره، گل کلم ، گوجه فرنگی یا مرکبات ، به گیاهخواران توصیه می شود.

منابع عمده آهن در رژیم گیاهخواری عبارتند از: باقلای خشک، اسفناج، سبزیجات برگ دار، سبزیجات تیره، دانه ها ، حبوبات ، همه انواع نان گندم، تخم مرغ، گیاهان تیره نخود یا حبوبات بویژه عدس و لوبیای قرمز، زردآلو و انجیر.

• روی:

همه انواع دانه ها، نان گندم، انواع بنشن، آجیل، تخم مرغ، عدس، مخمر آجیو، سبزیجات، جوانه گندم.

• ویتامین ب ۱۲:

محصولات لبنی، برخی انواع مخمر های غذائی، و سبزیجات دریائی.

• کلسیم:

کلم سبز، بروکلی، کلم پیچ ، محصولات لبنی کم چرب ، شلغم، کنجد، مغز بادام، عصاره سویای غنی شده، دانه ها، آجیل ، بنشن ، جوانه ها، تخمه آفتاب گردان، میوه های خشک و آب پرتقال غنی شده با کلسیم.

• پروتئین:

در گیاهخواران بویژه گروه اوو- لاکتو پروتئین مورد نیاز با مصرف انواع دانه ها مانند دانه کنجد، تخمه آفتاب گردان؛ انواع آجیل مثل بادام و بادام زمینی؛ حبوبات ها مانند عدس و باقلا؛ غلاتی مانند گندم، پاستا، جو دوسر، ذرت شیرین ، بلال ، برنج ، چاودار ؛ انواع تخم ها و محصولات لبنی تامین می شود.

گیاهخواران باید توجه داشته باشند که پروتئینی کامل است که ۸ اسید آمینه ضروری را دارا باشد در غیر اینصورت کامل نیست و اکثر محصولات گیاهی فاقد پروتئین کامل هستند بنابراین باید انواع آنها مصرف شود تا این اسید های آمینه تامین گردد.

• پتاسیم:

بهترین منبع پتاسیم موز است. گرچه اسفناج و سیب زمینی شیرین نیز منابع گیاهی خوبی برای آن هستند.

خوردن غذاهای گیاهی و کم چرب و پرهیز از مصرف چربی ها بویژه انواع اشباع شده که به مقدار زیاد در غذاهای حیوانی یافت می شوند ، سالهاست توسط متخصصین بهداشت و سلامتی به افراد توصیه می شود.

اما از طرفی هم ، مصرف هردونوع گروه مواد غذائی اعم از گیاهی و حیوانی البته در مقادیر متفاوت ، فوائد خاص خود را دارند و توصیه می شوند. بدین معنی که مصرف غذاهای گیاهی اعم از سبزیجات ، میوه ها، نان، حبوبات، و... در وعده های بیشتر و مصرف غذاهائی با منشأ حیوانی از جمله گوشت ، تخم مرغ ، و... در وعده های کمتر برای تامین مواد موردنیاز بدن لازم است.

برای مثال گوشت و جگر منبع سرشار از آهن هستند و برای کودکان و نوجوانان مفیدند ، اما مصرف آنها باید با دقت نظر و بمیزان کافی و نه بیش از اندازه صورت گیرد.

علاوه بر اینکه برای برخی افراد بویژه بزرگسالان و سالمندان استفاده کمتر از این نوع غذاها ومصرف بیشتر غذاهای حاوی فیبر ، سبزیجات و میوه ها توصیه می شود.

همچنین نقش مصرف غذاهای گیاهی و میوه ها که محتوی فیبر هستند و کاهش مصرف غذاهای چرب ، گوشت قرمز در جلوگیری از انواع سرطان

به اثبات رسیده است.

این مطلب که گیاهخواری یا افزایش وعده های غذایی گیاهی نسبت به انواع حیوانی، از چاقی، افزایش فشار خون، کلسترول مضر خون و... جلوگیری می کند نیز بر کسی پوشیده نیست.

اما باید توجه داشت که رژیم غذایی هر چه محدود تر شود، کسب همه عناصر مغذی موردنیاز بدن دشوارتر خواهد شد.

اگر کسی رژیم گیاهخواری را برمیگزیند، لازم است بسیار دقت کند تا برنامه ریزی مناسبی را اتخاذ نماید. برای مثال گروهی که لبنیات یا گوشت نمی خورند با بزرگترین خطر تغذیه ای مواجهند چرا که بسیاری عناصر غذایی مهم از جمله انواع ویتامین ها عمدتاً یا تقریباً بمیزان فراوان در غذاهای حیوانی موجودند.

لذا به این افراد توصیه اکید می شود که در رژیم غذایی خود از انواع مواد با منشا گیاهی که پیش از این از آنها نام برده شد استفاده کنند.

برخی محققین معتقدند گیاهخواری در صورتی که کامل و متعادل باشد تامین کننده مواد مورد نیاز بدن بوده و رژیم سالمی محسوب می گردد، اما گروهی دیگر با این نظر مخالفند.

به هر حال محققان، مصرف انواع غذاهای گیاهی را به گیاهخواران توصیه می کنند تا بدین وسیله مواد موردنیاز بدنشان تامین شود و آنها را از مصرف یک یا چند نوع غذای محدود بر حذر می دارند.

منبع: ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6752>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لاغر شدن با ورزش بدون شرط نیست

موضوع ورزش و تأثیر آن در کاهش وزن و درمان چاقی های مفرط یا برای پیشگیری از عوارض، بحث های زیادی بین پزشکان و کارشناسان علم تغذیه و فیزیولوژیست ها برانگیخته است، زیرا پزشکان و دست اندرکاران رژیم های غذایی از طرف مراجعان خود همواره با این سؤال مواجه اند که نقش ورزش و فعالیت های بدنی در سوزاندن چربی های اضافی تا چه اندازه و به چه صورت است.

این افراد می خواهند پاسخ های روشن و قاطعی را در جواب سؤالات خود دریافت کنند. در پاسخ به آنان باید گفت نظر متخصصان در این باره متفاوت است. آن دسته از پژوهشگران که در دهه های بعد از جنگ جهانی تحقیقاتی درباره فعالیت های فیزیکی و میزان انرژی مصرف شده انجام داده

اند همواره به این نتیجه رسیده اند فعالیت های بدنی که به صورت ملایم و در زمان های کوتاه صورت می گیرد موجب مصرف انرژی قابل ملاحظه ای نمی شود و میزان ناچیزی از چربی های ذخیره شده را به صورت انرژی به مصرف می رساند. نتیجه این که ورزش به تنهایی نمی تواند تأثیر چندانی در کاهش وزن داشته باشد.

تحقیقات این پژوهشگران همیشه درباره میزان کالری ای که در حین انجام فعالیت های بدنی و ورزشی مصرف می شود صورت پذیرفته و آنان



هیچگاه درباره تأثیر ورزش بر مصرف انرژی در ساعات بعدی یا در فاصله دو جلسه ورزشی پژوهش‌هایی انجام نداده‌اند.

این پژوهندگان بر این باور بوده‌اند افرادی که بخواهند چربی‌های اضافی خود را از دست بدهند نمی‌توانند با این روش به هدف مطلوبی دست یابند. مگر این که ورزش را با رژیم‌های حساب شده‌ای که با کمک کارشناسان تغذیه ترتیب داده می‌شود، توأم سازند و با صرف غذا و کالری‌های کمتر از نیاز روزانه خود، کالری مورد نیاز را با سوزاندن و تحلیل بردن چربی‌های ذخیره جبران کنند.

یک واقعیت مورد قبول عموم متخصصان درباره فعالیت بدنی این است که فعالیت‌ها روی همه اعضا بویژه نسوج عضلانی و فعالیت کلی آنها تأثیراتی بسیار سودمند و درواقع نقشی حفاظتی خواهدداشت. این را هم باید بدانیم که اصولاً ۸۰ درصد انرژی که از منابع غذایی به سلول عضلانی می‌رسد، برای ایجاد حرارت به مصرف می‌رسد و این خاصیت موجب حرارت زایی بدن می‌شود، چیزی که در افراد گوشت‌گیر و کم‌تحرک خیلی ناچیز است. حرارت زایی بدن موجب مصرف بیشتر و بهتر غذاها در بدن و جلوگیری از حالت رکود و سستی می‌شود، عاملی که با کم‌تحرکی تجمع چربی‌ها را در پی خواهد داشت.

خودداری از فعالیت‌های بدنی و ورزش منظم و گرایش به یک زندگی کم‌تحرک، موجب درگیری در یک دایره معیوب و مدار در هم ریخته متابولیسم و ایجاد اختلال در مجموع پارامترهای بهداشتی و سلامت می‌شود. نجات از این به هم ریختگی و جلوگیری از چاقی بی‌تناسب، پیری زودرس و کوتاه شدن عمر طبیعی، فقط از طریق برنامه‌های صحیح و مناسب غذایی و با انجام ورزش‌های منظم و بادوام میسر خواهد بود. بهترین برنامه ورزشی عبارت خواهد بود از یک ورزش ملایم و مرتب روزانه، یا لااقل سه تا چهار بار در هفته، به مدت یک تا دو ساعت در هر جلسه.

در مورد انتخاب نوع ورزش‌ها که غالباً از طرف اشخاص سؤال می‌شود، پاسخ این است که هیچ نوع ورزش خاصی را برای افرادی که بخواهند در حفظ سلامتی خود و کاهش وزن و از دست دادن چربی اضافی اقدام کنند نمی‌توان توصیه کرد و انتخاب نوع ورزش به شرایط زندگی و امکانات هر فرد مربوط است. به طور کلی افرادی که بخواهند برای تحلیل بردن سلول‌های چربی بدن و بازیافت سلامت و رفاه خود به فعالیت‌های بدنی بپردازند باید به نکاتی توجه کنند از جمله اینکه ورزش نباید خیلی شدید و خسته‌کننده باشد. یعنی بعد از یک برنامه ورزشی سخت و اقدام به عملیات ژیمناستیک که ما را به شدت خسته و عرق‌ریزان و دچار تنگی نفس می‌کند، نباید خوشحال باشیم. برعکس، مناسب‌ترین ورزش‌ها، آن دسته از ورزش‌هایی هستند که با ملایمت و نشاط کامل انجام شوند به طوری که بتوانند برای مدت طولانی و روزهای متوالی ادامه داشته باشند و موجب خستگی مفرط و کوفتگی نشوند.

فیزیولوژیست‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که با اجرای ورزش‌های ملایم و مطبوع ولی طولانی مدت، عضلات قادر خواهند بود انرژی لازم را از نسج چربی بردارند و به مصرف سوخت و ساز خود برسانند. علاوه بر این همراه با فعالیت‌های فیزیکی و بدنی باید با نفس‌های عمیق، بیشترین مقدار اکسیژن را جذب کرد زیرا با دسترسی به اکسیژن کافی است که سلول‌های عضلانی قادر خواهند بود انرژی مورد نیاز را از چربی‌ها بگیرند و در غیر این صورت، به طور طبیعی این انرژی از مواد قندی تأمین می‌شود. بنابراین باید سعی شود ورزش، حتی المقدور در هوای آزاد و پاکیزه و مطبوع انجام گیرد و در هنگام ورزش یا در فواصل آن همواره باید سعی کرد عمل فرو بردن هوا در ریه و یا خروج آن، هرچه کامل‌تر و عمیق‌تر انجام پذیرد و از نفس‌های کوتاه و سطحی به شدت پرهیز کرد.

هرگاه حین ورزش، احساس خستگی و تنگی نفس یا حالت نفس نفس زدن و تنفس‌های ناقص و سطحی داشتیم باید به سرعت و برای چند دقیقه حرکات ورزشی را متوقف کرده و به انجام نفس‌های عمیق مبادرت کنیم.

از میان ورزش‌ها، پیاده‌روی، بویژه برای کسانی که تازه ورزش را آغاز کرده‌اند تمرین بسیار مناسبی است که تقریباً برای همه کس میسر است. در آغاز باید روزانه از دو تا سه کیلومتر شروع کرد و به تدریج بر میزان و سرعت آن افزود. می‌توان پس از مشاوره با پزشک خانوادگی، گاهی در فواصل پیاده‌روی تا پنج دقیقه اقدام به دویدن کرد، البته در صورتی که این اقدام موجب هیچگونه ناراحتی و تنگی نفس و تجاوز تعداد ضربان قلب از ۱۱۰ مرتبه در دقیقه نشود.

پس از هر بار دویدن باید چند دقیقه نفس عمیق کشید. استفاده از کفش‌های مناسب و راحت برای راهپیمایی را فراموش نکنید. این نکات گریه ساده و کم‌اهمیت به نظر می‌رسند ولی در عمل بسیار مهم‌اند.

شنا نیز یکی از بهترین و مناسب‌ترین ورزش‌هاست، به ویژه برای افراد بسیار چاق که وزن زیاد آنها موجب فشار روی مفاصل ستون فقرات و بخصوص مفاصل ران و زانوهای می‌شود.

از میان انواع حرکات شنا، حرکت قورباغه از همه بهتر است زیرا تقریباً تمامی عضلات بدن را به تحرک وامی‌دارد. در این جا نیز میزان حرکات

ورزشی، نباید از حد توان شخص تجاوز کرده و موجب افزایش ضربان قلب و تنگی نفس شود. هر بار که چنین وضعی پیش آمد باید برای چند دقیقه ورزش را متوقف کرد و نفس عمیق کشید. در مجموع یک جلسه یک ساعته که به چهار یا پنج نوبت تقسیم می شود، همراه با فواصل چند دقیقه ای تنفس عمیق بسیار مفید و مناسب خواهد بود.

دوچرخه سواری در زمین های صاف و کم شیب و خارج از مسیر اتومبیل ها بخصوص در جاده های ییلاقی و کنار مزارع یکی از ورزش های بسیار مفیدی است که مانند شنا برای افراد چاق توصیه می شود چرا که در این ورزش مفاصل کمر و پاها وزن زیاد بدن را تحمل نخواهد کرد و از فشار و ساییدگی و اختلال در این مفاصل جلوگیری خواهد شد. این ورزش را به تدریج می توان یک ساعت در روز و بیشتر و با سرعت ۲۰ تا ۲۵ کیلومتر در ساعت در زمین هایی که شیب متوسط داشته باشند ادامه داد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=307092>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لاغر شوید خیلی آسان و بی دردسر!

خیلی از افراد چاق برای کاهش وزن خود از برخی ریزه کاری های سهل و ساده غافل می شوند که در صورت توجه به آن می واند در مدت کوتاهی سریع و آسان لاغر شوند.

ما برای این قبیل افراد ۱۴ نکته بسیار ظریف و ساده را گلچین کرده ایم که می تواند در کاهش وزن آنها موثر و مفید باشد

(۱) با شکم سیر خرید کنید

گرسنگی مشاور خوبی برای خرید نیست اگر به هنگام گرسنگی به خرید بروید مواد خوراکی چرب تر و سیرین تری را انتخاب می کنید و به آنها ناخنک می زنید پس بهتر است مواد غذایی را بعد از خوردن غذا و هنگام سیری



بخرید!

(۲) فقط بشقاب های کوچک

اندازه بشقاب در مقدار غذایی که می کشید اندازه لقمه ها و آهسته کردن ریتم و آهنگ غذا خوردن تاثیر دارد پس فقط در بشقاب های کوچک غذا بخورید!

(۳) مشکل پسند باشید

غذاهایی که آماده هستند و سریع وارد دهان می شوند مثل شیرینی و تنقلات را از برنامه غذایی خود حذف کنید

(۴) به سرعت لاغر نشوید

کم کرد سریع وزن بدن شاید از نظر روحی و از نظر دیگران خوش آیند باشد ولی موثر نیست شخصی که به سرعت لاغر می شود به همان سرعت دوباره به وزن اولیه باز می گردد .

کاهش وزن به طور آرام و منظم به بدن این امکان را می دهد که به وزن جدید عادت کند تا بعد از قطع رژیم وزن بیشتر ثابت بماند هیچگاه بیشتر از

نیم تا یک کیلو در هفته لاغر نشوید.

(۵) آب سرد بنوشید

نوشیدن آب سرد باعث کندی حرکت معده و صرف انرژی اضافی برای گرم کردن غذا تا دمای مناسب بدن می شود

(۶) سریع غذا نخورید

آهسته غذا خوردن باعث می شود که شما زمان بیشتری را برای صرف غذا قائل شوید و زودتر احساس سیری کنید.

(۷) ورزش را فراموش نکنید

حتی پیاده روی ساده اگر ممتد باشد می تواند برای کاهش وزن مفید قرار گیرد.

(۸) آب زیاد بنوشید

پر شدن معده با آب و مایعات از طریق ارسال پیام های عصبی به مغز مرکز گرسنگی را غیر فعال می کند و در نتیجه دیرتر گرسنه می شوید.

(۹) گرسنگی را تحمل نکنید.

وقتی خیلی گرسنه باشید با ولع و به سرعت هر غذایی را می خورید یعنی بیشتر می خورید و اثر گرسنگی کشیدن در واقع خنثی می شود در صورتی که اگر در دفعات مختلف غذاهای کم کالری و پرفیبر مصرف کنید هم گرسنگی را تحمل نمی کنید هم از نظر روحی آرامش بیشتری دارید و نتیجه بهتری نیز به دست می آورید.

(۱۰) مقابل تلویزیون غذا نخورید!

هنگام تماشای برنامه های تلویزیون بدون دقت به مقدار غذا خوردن به خوردن ادامه می دهید پس بهتر است هنگام تماشای تلویزیون از مصرف غذا صرف نظر کنید!

(۱۱) با سبزیجات شروع کنید

غذا را با سبزیجات شروع کنید با این عمل هم زمان بیشتری به گوارش تحرک های فیزیکی می دهید تا مرکز گرسنگی غیر فعال شود و هم به علت پر شدن معده کمتر غذا می خورید.

(۱۲) با اینها غذا نخورید

با افراد چاق و خوش اشتها

غذ خوردن به همراه چنین افرادی ناخودآگاه شما را تشویق می کند که بیشتر غذا بخورید!

(۱۳) تنقلات خوشمزه موقوف!

مصرف تنقلات مختلف از جمله شکلات و آجیل باید موقوف شود این قبیل مواد معمولاً در مقادیر کم کالری بالایی دارند و باعث چاقی می شوند.

/http://p30.web.wordpress.com

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=107301>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لاغر ماندن سخت نیست

رژیم گرفتن چندان هم کار سخت و دشواری نیست، اما نکته مهم این است که پس از قطع رژیم، وزن کم شده دوباره به حالت قبل برنگردد. این توصیه ها می تواند به شما کمک کند تا پس از دوران رژیم، باز هم تناسب اندام خود را حفظ کنید:

(۱) کاهش وزن در طولانی مدت

سعی نکنید به یک باره وزن خود را کم کنید، زیرا هر چه کاهش وزن در مدت کوتاه تری باشد، وزن به همان سرعت به حالت قبل باز می گردد. طوری برنامه ریزی کنید که حداکثر یک کیلوگرم در هفته وزن کم کنید.

پس از کاهش ۳ تا ۴ کیلوگرم، وزن را متعادل نگه دارید، زیرا این بهترین روش برای جلوگیری از چاقی مجدد است. اگر می خواهید بیش از ۵ کیلوگرم وزن خود را کم کنید، حتماً با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

(۲) تحمل نکردن گرسنگی

تحمل گرسنگی در یک روز یا حذف وعده های غذایی، کار بیهوده ای است. این حالت موجب محدودیت بسیار شدید کالری می شود. در این صورت اندام های بدن، برای تأمین نیاز خود در آینده و جلوگیری از گرسنگی، حجم زیادی از غذا را ذخیره می کنند.

(۳) انتخاب مکمل های مناسب

مصرف مکمل های غذایی در طول دوران رژیم توصیه می شود. مکمل های جذب کننده خصوصاً در حذف مواد سمی بدن، بسیار مفید است. استفاده از



ویتامین های اضافی نیز در تأمین آب بدن، تأثیرگذار است.

(۴) فعالیت بدنی

انجام فعالیت های ورزشی یکی از موارد بسیار مهم در برنگشتن وزن است.

مطالعات نشان می دهد که کسانی که علاوه بر رژیم گرفتن، ورزش نیز می کنند، کمتر احتمال دارد که وزنشان به حالت قبل برگردد. انجام فعالیت های بدنی را همیشه، حتی پس از اتمام دوران رژیم نیز در برنامه روزانه خود بگنجانید.

(۵) مصرف میوه ها و سبزیجات

خود را عادت دهید که با خوراکی های کم کالری سیر شوید. مواد کم کالری در واقع موجب سیری می شوند اما انرژی چندان ندارند.

بهترین این مواد غذایی، میوه ها و سبزیجات هستند، زیرا علاوه بر تأثیر مثبت در کاهش وزن، برای سلامتی نیز بسیار مفیدند.

(۶) تغذیه متنوع

شکر، نمک، چربی یا هر نوع مواد غذایی دیگری را به طور کامل از برنامه غذایی خود حذف نکنید. هیچ ماده غذایی را نمی توان کاملاً بی فایده تصور کرد. درواقع دوران رژیم باید به شما کمک کند تا تغذیه خود را متعادل کنید و به صورتی باشد که پس از پایان رژیم نیز بتوانید این شیوه غذایی را ادامه دهید.

(۷) افزایش انگیزه به کمک دیگران

رژیم گرفتن به تنهایی در یک خانه کار مشکلی است. بخصوص اگر دیگر اعضای خانواده اهل خوردن خوراکی های شور و شیرین و پرخوری باشند. حتماً لازم نیست که دیگران را وادار به رژیم گرفتن کنید، بلکه اصول تغذیه صحیح و متنوع را در خانه حاکم کنید.

(۸) زنگ تفریح

رژیمی که طی آن از خوردن بسیاری از مواد غذایی محروم شوید، بهترین زمینه را برای خوردن تنقلات و ابتلا به بیماری جوع به وجود می آورد که در نهایت تمام تلاش های شما را از بین می برد. پس گاه گاهی این فرجه را به خود بدهید که خوراکی لذیذ و خوشمزه مثل شکلات و دسر میل

کنید.

۹) غذا خوردن صحیح

رژیم گرفتن فقط به معنای انتخاب بعضی از مواد غذایی نیست، بلکه روش غذا خوردن باید اصلاح شود. به آرامی غذا بخورید، هر لقمه را بجوید، خوراکی های مختلف را بلافاصله پشت سر هم نخورید. درواقع به بدن خود فرصت بدهید که به شما نشان دهد چه زمانی سیر می شود. پس از مدتی ناخودآگاه متوجه خواهید شد که کالری کمتری دریافت می کنید و عادات صحیح غذایی برای جلوگیری از افزایش وزن را رعایت می کنید.

۱۰) رعایت زمان مناسب بین غذا خوردن

فاصله در غذا خوردن را رعایت کنید. به این معنا که اگر در وعده ناهار غذای سنگین خورده اید، شام را سبک بخورید. درواقع به تعادل غذایی در یک روز یا یک هفته توجه کنید. حتماً روز بعد از یک میهمانی، تغذیه متعادل را رعایت کنید. به این ترتیب پس از مدت رژیم نیز، غذا خوردن خود را مدیریت می کنید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=289191>



لاغری

حالا دیگر می شود قسم خورد که لاغر شدن اصلاً کار ساده ای نیست. فکرتان را بکنید که بزرگترین مانع سر راه لاغر شدن ما چه کسی می تواند باشد؟ چه کسی با ما لجبازی می کند و هر چه سعی می کنیم کمتر بخوریم، او همه زحمتهای ما را به باد می دهد؟ اشتباه نکنید. از وسوسه های غذاهای رنگارنگ و چشمک های شیرین های خامه ای پشت ویتترین قنادی به ما می زنند، صحبت نمی کنیم. صحبت از این است که بدن ما، هر چقدر که کمتر بخوریم، متابولیسم خود را کندتر می کند و در نتیجه ما سخت تر وزن کم می کنیم. به عبارت دیگر هر چه ما <کالری> کمتری به بدن می رسانیم، بدن ما عوض این که همان کالری های کم را بسوزاند، مصرف آنها را کمتر می کند و در نتیجه ما هرگز آن قدر که دلمان می خواهد لاغر نمی شویم.

قضیه به همین یکی به دوی ما و بدنمان ختم نمی شود. روزی می رسد که بالاخره ما عنان از کف می فهمیم و بی خیال رژیم غذایی می شویم و

برمی گردیم به همان خورد و خوراک سابق؛ و آن وقت چه اتفاقی می افتد؟ در طول این مدت، متابولیسم پایه بدن ما کم شده و در نتیجه اصولاً کالری کمتری می سوزانده، حال که ناگهان کالری بیشتری به آن می رسانیم، بیشتر این کالری ها را ذخیره می کند و در نتیجه، ما بیشتر از گذشته، چربی ذخیره می کنیم و سرعت چاق شدنمان بیشتر می شود.

چه کار باید کرد؟ محققان به این پرسش پاسخ داده اند. آنها می گویند با یک رژیم غذایی <کم قند> می شود مشکل را حل کرد؛ رژیم غذایی ای که



محتوای قند و کربوهیدرات آن پایین ولی در عوض چربی‌های سالم (مثل روغن زیتون، روغن ماهی یا حداقل روغن‌های گیاهی مایع) آن معمولی باشد. این توصیه محققان، شاید درست بر خلاف تصور همه ما باشد که فکر می‌کنیم برای لاغر شدن باید اصلاً چربی نخوریم ولی قند اشکالی ندارد! محققان درست برعکس این حرف را می‌زنند. آنها می‌گویند اگر مصرف چربی خیلی پایین باشد، بدن متابولیسم خود را پایین می‌آورد و در نتیجه، رژیم غذایی آن قدر که باید موثر واقع نمی‌شود.

محققان بیمارستان اطفال بوستون و بریگهام و بیمارستان زنان بوستون با مطالعه ۳۹ فرد ۱۸ تا ۴۰ ساله که برای کم‌کردن ۱۰ کیلو از وزن خود تحت رژیم غذایی قرار گرفتند، به چنین نتیجه‌ای رسیدند. نیمی از آنها رژیم کم کربوهیدرات دریافت کردند و نیمی دیگر رژیم کم‌چربی، ولی کالری دریافتی روزانه در همه آنها ۱۵۰۰ بود، یعنی رژیم هر دو گروه را طوری تنظیم کرده بودند که انرژی یکسانی داشته باشد. با این حال بعد از مدتی معلوم شد کسانی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات دارند، سریع‌تر از دسته دیگر در حال لاغر شدن هستند. در واقع معلوم شد متابولیسم این افراد سریع‌تر از گروه دیگر است و روزانه ۸۰ کالری بیشتر از دسته دیگر می‌سوزانند.

محققان به این ترتیب به کسانی که قصد دارند با محدودیت در رژیم غذایی وزن خود را کم کنند توصیه می‌کنند تا آنجا که می‌توانند مصرف قند را کم و مصرف میوه‌های تازه را بیشتر کنند و شیر را هم فراموش نکنند، چرا که مقدار کمی چربی که در شیر موجود است (حدود ۲ درصد ایده‌آل است)، باعث می‌شود متابولیسم بدن خیلی افت نکند. آنها همچنین توصیه کرده‌اند این افراد آجیل و خشکبار را جایگزین میان وعده‌های مثل بیسکویت و شیرینی و... کنند.

کسانی که می‌خواهند برای کاهش وزن رژیم بگیرند بهتر است روش دیگری را نیز آزمایش کنند چرا که دانشمندان دریافته‌اند خندیدن درست و حسابی آنقدر کالری می‌سوزاند که نمی‌شود نادیده اش گرفت.

پژوهشگران آمریکایی می‌گویند ۱۰ تا ۱۵ دقیقه خندیدن تمام عیار می‌تواند به اندازه کالری موجود در یک تکه شکلات متوسط را بسوزاند. این یافته‌ها توسط گروهی از پژوهشگران دانشگاه وندربیل در نشویل آمریکا در اجلاس سالانه اخیر کنگره اروپایی چاقی اعلام شده است. در این تحقیق دانشمندان برای گروهی از داوطلبان تکه فیلم‌های کمدی بر روی تلویزیون نشان دادند و میزان کالری سوزانده شده توسط آنها را اندازه گرفتند.

نتایج نشان داد که خندیدن باعث ۲۰ درصد سوختن بیشتر کالری می‌شود و براساس محاسبه این دانشمندان ۱۰ تا ۱۵ دقیقه خندیدن در روز می‌تواند باعث سوزاندن ۵۰ کالری در روز و ۲ کیلوگرم کاهش وزن در سال شود.

منبع : طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=84182>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لاغری

۱) لاغری یک مکانیسم مزمن است و درمان آن مثل هر پروسهٔ مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

۲) هرگز در درمان لاغری خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد. (به استثنای داروهای اشتهاآور و تقویتی که توسط پزشک تجویز می‌شود)





۳) در درمان لاغری خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با افزایش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

۴) علل لاغری :

الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) ثانویه به بیماریهای از قبیل : هیپرتیروئیدیسم (پرکاری تیروئید)، دیابت (بیماری قند خون بالا)، بیماریهای انگلی،

بیماریهای گوارشی و ...

ج) اختلال تغذیه‌ای (دریافت کم کالری و زیادی فعالیت)

د) ژنتیک

۵) درمان‌های لاغری به دو دسته دارویی و رژیم‌درمانی تقسیم می‌شوند.

الف) درمان دارویی:

- داروهای اشتهاآور: این داروها با افزایش اشتها سبب بیشتر خوردن شده، دریافت انرژی توسط بدن را افزایش می‌دهند. سرده‌ای این داروها که در ایران بسیار استفاده می‌شود، سیپروهپتادین می‌باشد. علاوه بر این داروهای تقویتی مثل ویتامین‌ها همچنین عناصر کمیاب مثل روی نیز کاربرد دارند. تمامی این داروها زمانی مؤثرند که شخص از هر نظر سالم باشد.

• داروهایی که با احتباس نمک و بدنال آن آب باعث افزایش وزن می‌شوند: از این گروه دارو می‌توان از کورتون‌ها نام برد. این داروها با احتباس آب و نمک باعث عوارض زیادی برای بدن شده علاوه بر این عوارض گوارشی، استخوانی و ... دیگری نیز دارند.

• داروهایی که با کاهش متابولیسم بدن باعث افزایش وزن می‌شوند: این داروها به صورت کاذب کم‌کاری تیروئید ایجاد کرده، با کاهش متابولیسم بدن سبب افزایش وزن می‌شوند. این گروه نیز با توجه به برهم زدن نظم طبیعی بدن باعث ایجاد عوارض می‌شوند.

ب) رژیم‌درمانی :

• ارائه برنامه کامل و علمی از نظر علم تغذیه: اگر شخص کاملاً از نظر بیماری‌های عامل لاغری بررسی شده و در حال سلامت باشد، با استفاده از یک رژیم استاندارد که تمام مسائل تغذیه‌ای در آن رعایت شده باشد قادر به افزایش وزن خواهد بود.

۶) با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه شده در مورد درمان لاغری این موارد می‌باشد:

الف) رژیم غذایی صحیح

ب) ورزش مناسب و کافی

۷) در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه‌های غذایی وجود داشته باشد:

شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

۸) 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.

۹) در یک رژیم غذایی اصولی افزایش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در ماه می‌توانید افزایش وزن داشته باشید. 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.

لاغری

ما همیشه فکر می کنیم چاقی، مشکلی است که بر طرف کردن آن سخت است در صورتی که بسیاری از افراد مبتلا به لاغری هستند و افزایش وزن برای آنها مشکل تر از کاهش وزن یک فرد چاق است!

هر کس با مشخصات فیزیولوژیکی که دارد، در یک محدوده وزنی ، سالم است . اگر چاق تر از آن شود دچار اضافه وزن شده و در معرض ابتلا به بیماریهای مزمن قرار می گیرد ؛ اما کمبود وزن هم خطر زاست .

هر چه وزن فرد با حد پائین سلامتی فاصله بیشتری داشته باشد ، خطر ابتلا به بیمار هایی که موجب مرگ زودرس می شوند ، بیشتر است . او توان کافی برای انجام فعالیت های روزانه را ندارد و بیشتر اوقات احساس ضعف می کند.

وزن ایده آل ، بر اساس قد انسان و سن یک فرد و شرایط جسمی او محاسبه می شود . او در این وزن نه لاغر و نه چاق و از اندام متوسطی برخوردار است. هدف کلی رژیم های چاقی و لاغری ، رسیدن به این وزن



ایده آل است که فرد ، با داشتن آن از سلامتی کامل برخوردار می باشد .

• دلیل لاغری چیست؟

این اولین سؤالی است که یک فرد لاغر باید از خود بپرسد. مشکلاتی چون پرکاری تیروئید و اختلالات هورمونی، ناراحتی روحی که تأثیر مستقیم بر غذا خوردن فرد دارد و تنهایی ، همه می توانند دلایل تأثیر گذاری باشند وجود انگل در روده ها و یا بیماری های عفونی دوره ای هم دلایل دیگری برای لاغری مفرط است .

با شناسایی دلیل خیلی راحت تر می توان برای حل این مسئله اقدام کرد ، دراین صورت راه درمان را می شناسیم و موانع را یکی یکی از سر راه بر می داریم

• قدم بعدی، برنامه غذایی درست است.

اگر احساس می کنید که لاغر هستید و نیاز دارید چند کیلو گرمی اضافه کنید، راه حل این نیست که فقط به خوردن غذاهای پرچرب و شیرین اقدام کنید . با چنین راه حلی فقط چربی های ذخیره ای بدنتان را افزایش داده اید.

• مرحله اول،

با انجام فعالیتهای ورزشی و نرمش های منظم ، نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و این ۲ حسن دارد.

• اول اینکه؛ اشتها شما به غذا خوردن بیشتر می شود و احساس کسالت شما از بین می رود.

• دوم اینکه؛ غذایی که می خورید در بدن شما ، صرف ساخته شدن عضلات می شود.

کم تحرکی موجب تحلیل عضلات شده و در این صورت فرد حتی قدرت ندارد فعالیت های روزمره مثل بالاوپائین رفتن از پله را انجام دهد، اضافه کردن چربی به این بدن ضعیف هیچ فایده ای نخواهد داشت . یک فرد مسن و فرتوت عضلات تحلیل رفته ای دارد اما فرد مسن و چاق با فعالیت کم و همان میزان عضله ، باید وزنی حدود دو برابر را حمل کند...

• مرحله دوم،

• افزایش انرژی دریافتی است.

یک زن جوان و سالم روزانه به ۲۰۰۰ کیلو کالری و یک مرد جوان و سالم به ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد . یک برنامه غذایی تأمین کننده ۲۰۰۰ کالری ، به شرح زیر است:

• صبحانه ساعت ۷ صبح: ۱ لیوان شیر پرچرب + ۶۰ گرم غلات صبحانه ویتامینه + ۲ قاشق چایخوری عسل که به شیر و غلات اضافه شود.

• ساعت ۱۰ : یک لقمه نان و پنیر که به اندازه ۲ کف دست نان و ۳۰ گرم پنیر (۱ قوطی کبریت) و ۱ عدد گردواست: میان وعده مناسبی در بین کار یا زنگ تفریح کلاس خواهد بود .

• نهار ساعت ۱۲: زرشک پلو و مرغ که برنج آن ۱۵ قاشق است و با یک قاشق غذا خوری روغن مایع پخته شده ، مرغ به اندازه ۱۳۰ گرم گوشت داشته باشد(یک ران کامل) ، به علاوه ۱ کاسه ماست پر چرب (۲۴۰ سی سی) ، ۲ عدد خیار و یک گوجه ریز شده به عنوان سالاد در کنار غذا با یک قاشق مربا خوری سس مایونز و ۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون.

• عصرانه ساعت ۴: چای و یک عدد شیرینی یا ۳ تا ۴ بیسکویت ترد.

• ساعت ۶: ۱ لیوان آب میوه طبیعی یا یک عدد میوه.

• شام ساعت ۵/۸: یک آش استثنایی ، دارای ۱ لیوان حبوبات پخته + ۳۰ گرم گوشت + نصف لیوان سبزیجات پخته + نصف لیوان رشته پخته. (این چیزی است که شما باید بخورید و می توانید مقادیر آنرا به تعداد افراد خانواده چند برابر کنید.) یا ماکارانی دارای نصف لیوان ماکارانی پخته ، ۶۰ گرم گوشت چرخ کرده + یک سالاد کاهوی استثنایی ، دارای ۱ لیوان کاهو، خیار و گوجه فرنگی ریز شده که نصف لیوان لوبیا سفید پخته نیز به آن اضافه شده است. (برای شام دو انتخاب دارید هر کدام را که دوست دارید بخورید)

• قبل از خواب: یک عدد میوه.

یک رژیم غذایی مناسب برای کسی که قصد دارد وزنش را افزایش دهد باید به گونه ای باشد که از همه گروههای غذایی به اندازه مورد نیاز میل کند و سعی نماید در هر وعده ، از همه گروهها بخورد - نان و غلات ، میوه ها ، سبزی ها، گوشت و حبوبات ، شیر و لبنیات - مثلاً نهار تنها نانو یک تکه کباب نخورد بلکه به همراه آن سبزی یا سالاد و ماستیا دوغ میل کند.

• نکاتی که باید رعایت شود....

۱. برنامه غذایی یک روزتان را با ذکر ساعت بنویسید و آنرا با برنامه غذایی که داده شده است تطبیق دهید . چقدر کمتر

می خورید؟ فاصله غذاهایتان چقدر است؟ سعی کنید هیچ وعده ای را حذف نکنید . هیچ کاری مهم تر از سلامتی تان نیست پس خودتان را عادت دهید سر ساعت غذا بخورید.

۲. اگر واقعاً نمی توانید زیاد بخورید ، از مواد غذایی کم حجم و پر کالری در فواصل غذاهایتان استفاده کنید. مغزها چون فندق ، بادام و گردو خوراکی هایی خوشمزه، مفید و پر کالری هستند.

چند عدد بیسکویت کرم دار، یک تکه نان سوخاری و پنیر خامه ای یا یک بستنی میوه ای خامه دار، انتخاب های خوبی هستند.

۳. اگر استخوان بندی ظریفی دارید لازم نیست سعی کنید حتماً به وزن ایده آل برسید و خودتان را آزار دهید، حتی اگر در محدوده سلامتی هم باشید برای شما خوبست.

• بیماری لاغری عصبی (Anorexia)

• توضیح مختصری راجع به بیماری آنورکسیا به شرح زیر است: این بیماری به دلیل ترس فرد از افزایش وزن ایجاد شده و فرد دچار لاغری مفرط می شود، از خوردن غذا امتناع می کند و یا غذا را خورده اما عمدتاً بر می گرداند. این افراد معمولاً تصویری نادرست از اندام خود دارند . همیشه خیال می کنند چاق بوده و به اندازه کافی لاغر یا خوش اندام نیستند . دلیل آن رواج تبلیغاتی اندامهای باریک و فشارهای عصبی در جامعه است . مبتلایان به آنورکسیا مدت طولانی خود را گرسنه نگه می دارند . ملین ها یا قرصهای لاغر کننده مصرف می کنند، وعده های غذایی را حذف می

کنند، عصبی اند و بی خوابی دارند.
آنها حساس و زود رنج می شوند، مبتلا به افسردگی شده و قابلیت باروری را از دست می دهند و در نهایت نیز به بیماری های قلبی و دیگر بیماری های مرگ بار مبتلا خواهند شد .
این افراد باید به متخصصین ارجاع داده شوند . چون درمان آنها در بسیاری از موارد تنها با مصرف مواد غذایی امکان پذیر نیست.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=230108>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لاغری با سویا

اگر به دنبال تغییر رژیم غذایی و ایجاد تنوع در آن، ضمن تلاش برای کاهش وزن هستید، سویا را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.
سویا در مقایسه با دیگر انواع پروتئین ها، چربی اشباع شده و کالری کمتری دارد و در مقابل حجم فیبر موجود در آن بالاتر است.
یکی از دلایلی که سویا در رژیم های لاغری گنجانده می شود این است که این دانه باوجود اینکه جایگزین غذاهای پر کالری می شود اما در عین حال بدن را دچار فقر پروتئین نمی کند و در عین حال مدت زمان احساس سیری در فرد را افزایش می دهد.

جالب است که سویا همانند پروتئین های حیوانی، یک پروتئین کامل به شمار می آید که به گفته پزشکان مصرف روزانه ۲۵ گرم از آن به سلامت



قلب کمک می کند. همچنین سویا از کاهش توده استخوانی و دچار شدن به برخی سرطان ها جلوگیری می کند.

هرچند برخی، طعم سویا را نمی پسندند اما امروزه محصولات تهیه شده از سویا با انواع طعم ها در بازار موجود است و می توان در بین آنها محصولی هماهنگ با ذائقه فردی را پیدا کرد.
به یاد داشته باشید برای آن دسته از افرادی که به شیر حیوانی حساسیت دارند، مصرف شیر سویا توصیه می شود و این دسته از افرادی توانند پروتئین مورد نیاز خود را از این طریق تامین کنند.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=107712>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لاغری بوسیله لبنیات

محققان معتقدند اگر یک رژیم غنی از لبنیات را با رژیمی که از نظر مصرف لبنیات در حداقل است مقایسه نمایید و مصرف کالری در هر دو رژیم در یک حد باشد سرعت کاهش وزن و سوزاندن چربی در رژیم غنی از لبنیات دو برابر رژیم بعدی است. آنها معتقدند مصرف سه تا چهار وعده فراورده های لبنی در روز در کاهش وزن تاثیر به سزایی دارد و همین طور افرادی که رژیم غنی از کلسیم دارند نیز در کاهش وزن موفق تر هستند.

فایده لبنیات در کاهش وزن تنها به کلسیم مربوط نمی شود. اگر سه گروه رژیم غذایی را با توجه به محور قراردادن لبنیات باهم مقایسه کنیم بهتر موضوع را در می یابیم.

رژیم پر لبنیات که کل کلسیم دریافتی آن ۱۳۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی گرم در روز است و از ۳ تا ۴ وعده غذاهای حاوی لبنیات بخصوص شیر و ماست و پنیر تشکیل شده است.

رژیم غذایی حاوی مکمل های کلسیم اما لبنیات اندک که کل کلسیم دریافتی آن ۱۳۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی گرم در روزه است و تنها یک وعده غذایی آن را لبنیات تشکیل می دهد به اضافه اینکه از ۸۰۰ میلی گرم مکمل کلسیم استفاده می شود.

رژیم حاوی کلسیم کم و لبنیات کم که کل کلسیم دریافتی آن ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلیگرم در روز بوده و تنها یک وعده غذایی آن حاوی لبنیات باشد.

البته توجه داشته باشید لبنیات مصرفی در رژیمهای غذایی حتما کم چرب



باشند در این سه گروه تمامی افراد وزن کردند اما گروه اول که رژیم غذایی آنها از نظر لبنیات غنی بود بیش از دو گروه قبلی وزن کم کردند.

گروه دوم نیز نسبت به گروه سوم وزن بیشتری از دست دادند تفاوت آنقدر زیاد بود که گروه اول یازده درصد کل وزن خود را از دست دادند در حالی که این میزان در دو گروه دیگر کمتر از شش درصد بود. نکته جالب اینجاست که در گروه اول مقدار چربی از بین رفته بخصوص در ناحیه شکم و تنه بسیار بیش از دو گروه دیگر است همانطور که می دانید افزایش چربی دور شکم با خطر حمله قلبی و سایر مشکلات سلامت ارتباط دارد.

• چرا لبنیات؟

اینکه چه اتفاقی می افتد که لبنیات چنین تاثیری روی کاهش وزن دارد قابل اهمیت است. کلسیم باعث تجزیه چربی در سلول های ذخیره کننده چربی شده و تحقیقات نشان داده است که کلسیم موجود در لبنیات در این باره بهتر عمل می کند.

لبنیات در کاهش چربی تنه بسیار موثر عمل می کند که هنوز دلیل آن مشخص نیست. متخصصان معتقدند وجود برخی املاح در فراورده های لبنی مثل فسفر و منیزیم باعث افزایش کارایی کلسیم در سوزاندن و تجزیه چربی در سلولها می شود ضمناً پروتئین موجود در فراورده های لبنی به حفظ عضله و افزایش متابولیسم کمک می کنند.

• و اما یک رژیم غذایی پر از لبنیات

در این رژیم میزان کالری دریافتی شما ۱۵۰۰ تا ۱۶۰۰ کالری است. در این رژیم ۶۹۶ گرم کربوهیدرات مصرف می شود که ۴۷ درصد کالری را تامین می کند. صبحانه سه چهارم فنجان غذای حاوی غلات مانند نان جو یا صبحانه های آماده تهیه شده از ذرت و غلات دیگر که البته این غذا نباید شیرین شده باشد. سه چهارم فنجان شیر کم چرب و سه چهارم فنجان توت فرنگی یا تمشک گیلان شاه توت و توت سیاه و یک دوم فنجان آب پرتقال.

ناهار سالاد که بسیار مفید بوده و یک فنجان سبزیجات مختلف مانند کاهو و کلم و اسفناج و ... سه تکه متوسط گوشت مرغ بدون پوست کبابی یک چهارم فنجان گوجه فرنگی ریز شده یک برش متوسط پنیر کم چربی و یک دوم فنجان لوبیا از هر نوع که دوست دارید و یک چهارم فنجان ذرت پخته یک یا دو قاشق غذا خوری سس که حاوی مایونز نبوده و از روغن زیتون سرکه یا آب لیمو درست شده باشد و سبزی های معطر نعنا و ترخون و ... میان وعده ها می توانند از ماست کم چرب ساده یا طعم دار میوه ای و موز باشند . شام یک سوم فنجان برنج یک فنجان سبزی مثل کلم کلم بروکلی و هویج یک دوم فنجان قارچ یک قطعه متوسط پنیر کم چرب یک قاشق چایخوری روغن زیتون مارگارین یا کره لیموی تازه و آب لیمو میان وعده قبل از خواب سه چهارم فنجان شیر کم چرب و دو قطعه متوسط پنیر و یک فنجان ماست .

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=236062>

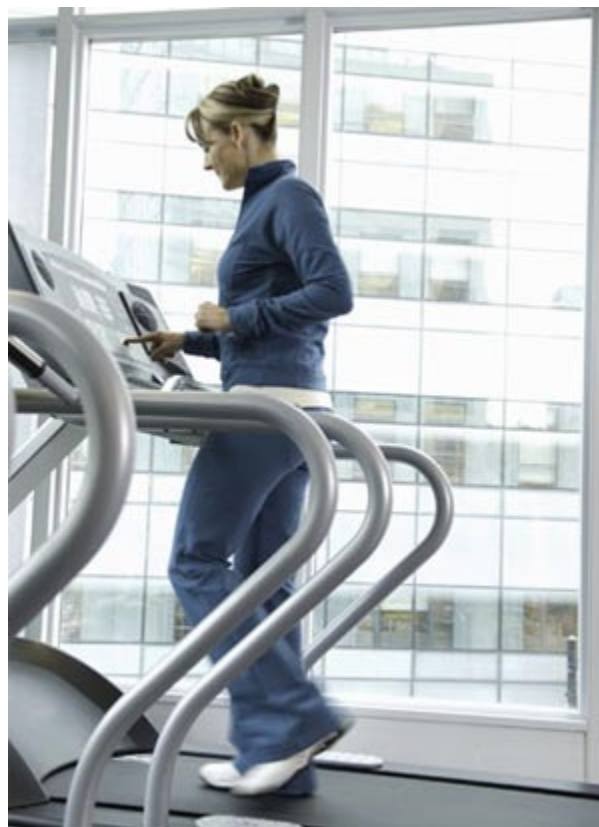
vista.ir
Online Classified Service

لاغری به چه قیمت

به نظر می رسد که بی اشتهاپی ذهنی در ماجرای مربوط به وزن خلاصه می شود، با این حال یک بیماری واقعی محسوب می شود و با ناهنجاری شدید روانی بروز می کند. هرچه این بیماری در مراحل ابتدایی تر شناخته شود، درمان آن نیز بهتر صورت می گیرد.

بسیاری از دختران نوجوان تصور می کنند که مشکلاتی راجع به وزن دارند. این مشکل در برخی از آنها به وسواس شدید فکری منجر می شود و آنها را به سمت بیماری بی اشتهاپی می کشاند.

بی اشتهاپی ذهنی معمولاً نتیجه نزاع خانوادگی است که مادر خانواده در این باره نقش بسیار مهمی دارد. امتناع دلخواه و ارادی موادغذایی، در واقع پاسخی به این نبرد روانی است. روانکاوی بیمار دلایل اساسی در مورد رابطه مادر و فرزند و دوگانگی عشق غذا را روشن می کند. از ابتدای تولد، کودک از طریق شیرخوردن با مادر ارتباط برقرار می کند. گاه مادر عشق را با تغذیه کودک اشتباه می گیرد و با بی اعتنایی به او شیر می دهد. همچنین ممکن است اگر مادر زیاد به کودک شیر دهد با این تصور اشتباه که او را بهتر دوست داشته باشد، کودک از شیر خوردن امتناع می کند. این تئوری روانکاوانه بی اشتهاپی، نشانه ای مستقیم و بی واسطه از بی اشتهاپی ذهنی کودک است که با درمان مادر، مشکل نوزاد نیز برطرف می شود.



• لاغرشدن به هر قیمتی

بیماران مبتلا به بی اشتهاپی برای لاغرشدن و کاهش وزن خود را از خوردن بسیاری غذاها محروم می کنند و این در حالی است که در واقع لاغر و حتی ضعیف هستند. مقدار غذای آنها به طور غیرطبیعی کم می شود و بسیاری از موادغذایی، خصوصاً چربی و شیرینی ها مطلقاً از برنامه

غذایی آنها حذف می شود. این محرومیت های غذایی ممکن است با نوشیدن بسیار زیاد آب و مصرف داروهای ملین به خاطر کنترل وزن نیز همراه باشد. برخی از این بیماران همچنین از مشکلات بیماری جوع رنج می برند که در مدت ابتلا به این مشکل در زمان کوتاه و بدون اشتها مقدار زیادی غذا می خورند. سپس در اغلب موارد به عمد خود را مجبور به برگرداندن غذای خورده شده می کنند.

• عوارض بی اشتهاهی ذهنی

لاغرشدن بیش از حد شدید که منجر به سوءتغذیه و از بین رفتن ماهیچه ها می شود، عمده ترین نتیجه این بیماری است. این مسئله می تواند بر عملکرد قلب نیز تأثیر بگذارد (قلب نیز بافت ماهیچه ای است) و اختلالات ضربان و فشار خون پایین را به همراه داشته باشد. در مورد گوارش نیز، فعالیت روده ها و عمل دفع کاهش می یابد که همین امر، بی اشتهاهی را تشدید می کند. سیستم ایمنی بدن تضعیف می شود و احتمال ابتلا به عفونت ها افزایش می یابد. نمایه توده بدن در این بیماران، به کمتر از ۱۳ و حتی کمتر از ۱۱ می رسد و دچار سوءتغذیه شدید می شوند (نمایه توده بدن از حاصل تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم، بر قد بر حسب سانتی متر به توان دو به دست می آید که کمترین مقدار آن برای نشان دادن لاغری ۱۷ است).

• درمان بی اشتهاهی ذهنی

برخلاف عرف، درمان بیماری بی اشتهاهی با جدایی و انزوا بیمار از اعضای خانواده صورت می گیرد تا موقعیت جدید برایش بزرگ جلوه کند و این رابطه عشق- نفرت را بشکند. اگر امکان داشته باشد بیرون رفتن از منزل نیز لازم است. با این حال، به رغم وانمود کردن نیاز به استقلال و تنهایی، بیمار جوان از جداشدن از مادر می ترسد و خواستار توجه مکرر و انتظار خدمت همیشگی است. در یک درجه خاص از بیماری، بیمار حتماً باید در بیمارستان بستری شود، زیرا این بیماری در هفت تا ۱۰ درصد موارد به خاطر خودکشی یا سوءتغذیه منجر به مرگ می شود. حداقل یک سوم بیماران مبتلا به بی اشتهاهی ذهنی، به خوبی این مشکل را پشت سر می گذارند، به وزن طبیعی می رسند و مشکلات روانشناسی آنها برطرف می شود. یک سوم دیگر از این گروه که رفتارهای غیرطبیعی تغذیه، محرومیت های شدید غذایی یا حملات جوع را دارند، از وضعیت مداوم بیماری رنج می برند و از لحاظ عاطفی، شرایط دشواری را پشت سر می گذارند. بقیه افراد مبتلا نیز گرفتار مشکلات شدید می شوند و به سمت سوءتغذیه شدید و افسردگی مزمن پیش می روند.

با گذشت ۱۰ سال از پیشرفت بیماری پنج تا ۱۵ درصد بیماران فوت می کنند و این رقم پس از ۲۰ سال به ۲۰ درصد می رسد که در واقع آمار نگران کننده ای است. اما خوشبختانه طی چند سال اخیر، علائم این بیماری برای پزشکان، روانشناسان و متخصصان تغذیه به خوبی شناخته شده است. به هر حال هر کدام از ما باید به اطرافیان توجه داشته باشیم و این نکته را بدانیم که هرچه بیماری زودتر تشخیص داده شود، درمان مؤثرتر خواهد بود.

• نقش خانواده

والدین در بروز بی اشتهاهی ذهنی نقش دارند و مشارکت آنها در درمان لازم است. عملکرد نادرست خانواده مقدم بر بی اشتهاهی است و یا عامل به وجود آمدن مشکل است. آنها باید به طور مداوم در تمام مراحل بیماری شرکت داشته باشند. دوره درمان با کمک والدین، روانشناسان، روانپزشکان و متخصصان تغذیه انجام می گیرد. درمان خصوصاً شامل مشورت های مکرر والدین و پزشکان و مقایسه و بررسی روی فرزند است. روان درمانی بیمار بی اشتها، در مراحل اولیه مشکل است، زیرا بیمار از هر اقدامی در جهت درمان امتناع می کند.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=308103>

بسیاری از افراد به سادگی با پیشنهادات تبلیغاتی روشهای بی دردسر و فوری کاهش وزن فریب میخورند، اما تحقیقات نشان میدهد که ایجاد تغییرات سالم و قابل تحمل در عادات غذایی و حرکتی، مطمئن ترین و موثرترین روشهای لاغری است.

رژیمهای فوری معمولاً کوتاه مدت بوده و قوانین سخت و تغییر ناپذیری دارند و با وجود اینکه شخص وزن کم میکند، اما برنامه رژیم به قدری مشکل است که ادامه آن به مدت طولانی ممکن نیست. به علاوه این رژیمها معمولاً از نظر مواد غذایی ناقص هستند و میتوانند به مشکلاتی نظیر کمبود آهن یا ضعف استخوانها منجر شوند که درواقع مانع رسیدن به "سلامت" که هدف واقعی از کاهش وزن است، خواهند شد. علاوه بر اینها چنین روشهای ناموفقی موجب از دست رفتن اعتماد به نفس شما در زمینه کاهش وزن خواهند شد.

- **پرتحرک باشید**

افزودن به میزان تحرک روزانه به بالا بردن روحیه و اعتماد به نفس شما کمک میکند، اشتها را تنظیم میکند (ولی کاهش نمیدهد)، عضلات را حفظ کرده و روشی است که هر کسی میتواند به طور مداوم به آن بپردازد.

- **واقع بین باشید**

اگر از برنامه کاهش وزن خود بیش از حد ممکن انتظار داشته باشید، تنها احتمال شکست خود را افزایش میدهید. پس درباره مقدار وزنی که کم خواهید کرد و سرعت این کاهش وزن واقع بین باشید. برای تعیین یک هدف واقع بینانه و روشی سالم و عاقلانه برای رسیدن به آن، باید به کسب و پرورش مهارتهایی که در راه تغییر شیوه زندگی مفید هستند پرداخت.

- **جسم و روح خود را تغذیه کنید**

با متعادل نگهداشتن رژیم خود در دوران لاغر شدن میتوانید مطمئن باشید که جسم و ذهن شما برای حفظ سلامت، هوشیاری و تحرک خود غذای کافی دریافت میکند. خوردن غذاهای مناسب همراه با اندکی از خوراکیهای محبوبتان به شما کمک میکند که رژیمی رضایت بخش داشته باشید. برنامه غذایی سالم موجب میشود که خطر ابتلا به بیماریهایی چون دیابت، نارسایی قلب، بعضی سرطانها، آب مروارید و نارسایی ریه را کاهش دهید.

- **تغییرات کوچک و موثر**

هر ۱ پاوند (۰٫۵ کیلوگرم) از چربی بدن حاوی ۳۵۰۰ کالری است. پس برای کم کردن ۱ پاوند در هفته، کم کردن ۵۰۰ کالری از مجموعه کالری دریافتی روزانه الزامی است. بهترین روش انجام تغییراتی کوچک است تا با مصرف کالری کمتر و داشتن تحرک بیشتر، هدف خود را عملی کنید. برای مثال اگر یک موز را جایگزین یک قطعه شکلات کنید ۱۵۰ کالری و در صورت خوردن سالاد با سسهای کم کالری به جای مایونز حدود ۳۴۰ کالری از غذای خود کاسته اید. حالا اگر روزی دو مرتبه و هربار ۱۵ دقیقه با شتاب پیاده روی کنید هم ۱۵۰ کالری خواهید سوزاند و در کل ۵۴۰ کالری از مجموع کالری دریافتی خود کاسته اید.

توجه کنید که تنها یک روش صحیح برای کاستن وزن وجود ندارد. اما مهم این است که این کار به شیوه ای سالم و واقع بینانه انجام شود. به این ترتیب شما مواد غذایی لازم را دریافت کرده، از اینکه کار مثبتی در جهت سلامتی خود انجام میدهید خشنود خواهید بود و با به دست آوردن مهارتها و طرز تفکری تازه وزن جدید خود را حفظ خواهید کرد.

- **بایدها ...**

- احساس کنید که با مهارتهای صحیح میتوانید وزن خود را کنترل کنید و این، کاری مثبت است.



- درباره رژیمها (یا بخشهایی از آنها) که در گذشته برایتان مفید یا مضر بوده اند فکر کنید. برای برنامه ریزی برنامه غذایی خود از این اطلاعات بهره مند شوید تا با تغییرات مثبت را در برنامه گنجانیده و از اشتباهات گذشته بپرهیزید.
- طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید تغییراتی کوچک و پایدار در زندگی خود ایجاد نمایید.
- یک دفتر یادداشت روزانه درباره غذاها و ذهنیات خود در طول روز تهیه کنید تا مشکلات را شناسایی کرده و در ضمن نسبت به آنچه میخورید آگاه باشید.
- هدفی واقع بینانه داشته باشید و برای کاهش ۱ تا ۲ پوند (نیم تا یک کیلوگرم) در هفته برنامه ریزی کنید.
- وعده های غذایی خود را منظم کنید و صبحانه را حذف نکنید.
- غذاهای خود را بر اساس مجموعه متنوعی از گروههای اصلی مواد غذایی انتخاب کنید.
- مهارتهای آشپزی کم چربی را در خود پرورش دهید.
- مقدار زیادی سبزیجات و میوه میل کنید.
- بیاموزید که نسبت به خوردن قابل انعطاف باشید و از روش "یا همه اش یا هیچی" استفاده نکنید.
- روش مقابله با احساسات را فرا بگیرید، احساسات خود را "تغذیه" نکنید.
- در زندگی روزانه خود فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.
- ۳۰ دقیقه از اکثر روزهای هفته را به یک فعالیت متوسط ورزشی اختصاص دهید.
- موفقیتهای خود را یادداشت کنید.
- نیایدها ...
- ادعای رژیمهای سریع شما را فریب دهد.
- داشتن ظاهر زیبا تنها انگیزه کاهش وزنتان باشد - سلامت و تندرستی هم بسیار حیاتی هستند!
- هنگامی که روز بدی داشته اید یا یک وعده ناپرهیزی کرده اید، دست از رژیم بردارید- ناپرهیزی ایرادی ندارد بلکه واکنش شما به آن میتواند خطرناک باشد.
- تصور کنید که یک رژیم میتواند راه حل تمام مشکلات وزنتان را ارایه دهد. رژیم میتواند به شما کمک کند تا با یافتن روشهای موثر و به دست آوردن اعتماد به نفس، روش زندگی خود را بهتر کنید.
- از کاهش آرام وزن خسته شوید- به یاد داشته باشید احتمال موفقیت این روش و حفظ نتیجه آن بسیار زیاد است.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=92141>

vista.ir
Online Classified Service

لاغری در یک دقیقه!

آگهی های تبلیغاتی با آب و تاب زیاد از اثرات مفید این داروها در کاهش وزن بدون تحمل رژیم های غذایی دشوار و گرسنگی صحبت می کنند، ولی تحقیقات پزشکی روی افرادی که از این داروها استفاده کرده اند، نشان می



دهند که این داروها یا بی اثر هستند و یا اثرات آنها محدود به مدت زمان استفاده از داروی لاغری است و پس از قطع مصرف آن، وزن شخص به حالت اولیه بازخواهد گشت. اما به هر حال این داروها اگر پایه گیاهی داشته باشند، اثرات جانبی کمتری دارند.



•انواع داروهای لاغری

۱ - داروهای دیورتیک(مدرها): این داروها میزان دفع ادرار را افزایش می دهند، بنابراین مقدار بیشتری آب از بدن دفع شده و وزن بدن کم می شود. ولی توجه داشته باشید با نوشیدن آب و مایعات دیگر این آب از دست داده شده، جایگزین شده و وزن فرد به وزن اولیه باز خواهد گشت. در ضمن، این روش، کاهش وزن واقعی را به دنبال نخواهد داشت چون چربی های ذخیره در بدن کاهش نمی یابد، بلکه به صورت موقتی، میزان آب بدن کاهش می یابد.

۲ - مسهل ها (ملین ها): این گروه از داروهای لاغری، موجب تخلیه سریع مواد از روده می شوند، بنابراین فرصت لازم برای جذب مواد به بدن داده نخواهد شد و فرد لاغر خواهد شد. این روش هم مضر است چون بسیاری از مواد مورد نیاز بدن مانند ویتامین ها و پروتئین ها هم جذب بدن نشده و در دراز مدت موجب سوء تغذیه خواهد شد.

۳ - داروهای ضد اشتها: این داروها شرایطی را در بدن به وجود می آورند که فرد احساس گرسنگی نکند، بنابراین میزان غذای بسیار کمتری را در طول روز میل می کند. این داروها میزان تولید هورمون های نورآدرنالین و دوپامین را در خون افزایش می دهند، همچنین تولید هورمون های سروتونین و کاتکول آمین را افزایش داده و با اثر بر مرکز گرسنگی در بخشی از مغز به نام هیپوتالاموس، باعث سرکوب میل فرد به غذا و احساس سیری می شوند. القاء حالت سیری بدون عوارض جانبی دیگر نیست. این داروها موجب افزایش ضریان قلب، افزایش فشار خون، بی خوابی، فراموشی و افسردگی نیز می شود.

۴ - داروهای هورمونی: این گروه از داروهای لاغری دارای هورمون هایی مانند تیروکسین هستند که با افزایش کاتابولیسم (مصرف انرژی) در بدن، موجب لاغری می شوند. استفاده از این گروه دارویی نیز توصیه نمی شود چون تعادل هورمونی بدن را مختل کرده و به جای سوختن چربی ها، موجب تحلیل عضلات بدن می شوند و فرد را ضعیف می کنند.

۵ - داروهای که مانع جذب می شوند: شاید شما هم تبلیغات این گروه از داروها را در تلویزیون دیده باشید. این گروه از لاغر کننده ها با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می شوند. توجه داشته باشید بسیاری از ویتامین های ضروری برای سلامت بدن مانند ویتامین های A و D و E و K محلول در چربی هستند و اگر با مصرف این گروه از داروها، ویتامین ها نیز همراه چربی ها جذب بدن نشوند، سلامت فرد به خطر خواهد افتاد.

•تحقیق برای ساخت داروهای لاغری جدید

در سال های اخیر دانشمندان تلاش خود را بر کشف رابطه چربی، با احساس گرسنگی متمرکز کرده اند. چربی، هورمونی به نام Leptin تولید می کند که احساس گرسنگی در مغز را سرکوب می کند. بنابراین اگر در بدن مقدار بیشتری چربی موجود باشد، اشتها سرکوب شده ولی وقتی میزان چربی کاهش می یابد، احساس گرسنگی می کنیم. گرچه ارتباط بین Leptin و احساس گرسنگی پیچیده است ولی دانشمندان در تلاش برای ساخت داروهای جدید لاغری هستند که بر این چرخه اثر بگذارد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=234984>

لاغری کاذب

با رشد روزافزون چاقی و روند فراگیر آن در بین جوامع مختلف، راهکارهای متفاوتی نیز برای کاهش وزن ارائه می‌شود که بسیاری از آنها نقش چشم‌گیری در کاهش یافت چربی بدن ایفا نمی‌کنند. در واقع هرکدام از این روش‌ها، ممکن است در شاخه‌های دیگری از نظر پزشکی، ورزش، فیزیوتراپی و یا ناراحتی‌های جسمی دیگر مورد استفاده قرار گیرند ولی استفاده از آنها جهت کاهش وزن معمولاً توصیه نمی‌شود و اگر توسط پزشک متخصص و معتبر تجویز شود، با رعایت وضعیت خاص بیمار تجویز شده و نباید آن را برای هرگونه چاقی بسط داد.

▪ در زیر به نمونه‌هایی از این موارد اشاره می‌کنیم:

(الف) شکم‌بندهای لاغری و پوشش پلاستیکی: این روش با افزایش حرارت به شکل موضعی باعث افزایش تعریق شده، بنابراین آب بین سلولی و آب چربی نواحی شکم و اطراف آن از دست می‌رود. اما چربی شکم، دست نخورده باقی می‌ماند که پس از نوشیدن آب پس از مدتی به حالت اولیه برمی‌گردد.

(ب) تشک‌های برقی (ترمودرمی): این روش نیز، درست مثل روش قبل به شکل کاذب باعث از دست

رفتن آب بدن می‌شود، نه چربی.

(ج) دستگاه الکتریکی (فارادیک) و یا کمربندهای ماهواره‌ای: این روش جدیدتر از روش‌های دیگر است. این دستگاه دارای پدهایی (صفحه‌های نازک) مانند دستگاه نوار قلب (تست ورزش) است که به نقاطی از بدن وصل می‌شود و عضلات آن ناحیه را وادار به انقباض و فعالیت می‌کند (این انقباض از انواع غیرفعال است و در مقابل انقباض فعال وجود دارد که فرد با اراده خود عضله را منقبض و آن را وادار به فعالیت می‌کند) از این روش افراد تنبل که حوصله فعالیت و تحرک را ندارند و یا افرادی که تحرک فیزیکی آنها توسط پزشک منع شده است، استفاده می‌کنند. این روش هم درمان مناسبی برای کاهش وزن نخواهد بود زیرا لازمه تأثیرگذاری آن، استفاده دایمی است که خسته کننده بوده و عملاً امکان پذیر نیست، درثانی این روش از انواع پرهزینه به شمار می‌آید.

(د) ماساژ (ویبراتور یا جی فایو): در این روش از طریق دست یا تسمه‌های لرزاننده، منطقه مورد نظر بدن را ماساژ می‌دهند. این روش در رفع سلولیت‌ها می‌تواند مؤثر باشد، اما در کاهش وزن و از بین بردن چربی، تأثیر گذار نیست. این روش به دلیل حرکت دادن مایعات بدن به دیگر نقاط بدن باعث کاهش سایز می‌شود که کاذب و موقتی است.

صدف کوهکن

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=17479>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لاغری‌های سخت و زیانبار

رژیم با مایعات در واقع می تواند موجب پیامدهای خطرناکی برای سلامتی شخص شود و اگرچه آلاینده های محیطی می توانند در خون جمع شوند، نمی توان گفت این نوع رژیم درمان کننده این وضعیت است و درواقع اینگونه رژیمها می توانند اثرات بد و جبران ناپذیری بر سلامتی بر جای بگذارند. یک متخصص تغذیه در این مورد می گوید: «وقتی اینگونه رژیمها را می گیرند، تضمینی وجود ندارد که بدن شما سلولهای مرده را با سرعتی بالا دفع کند.» بلکه این نوع پرهیزهای غذایی تأثیراتی برخلاف آنچه شخص رژیم گیرنده انتظار دارد بر بدن او می گذارند. بدن همواره سلولهای از کار افتاده را دفع می کند. اگر هر عاملی از جمله گرفتن رژیمهای خاص، دفع این سلولها را کند کند، میزان سوخت و ساز بدن نیز کاهش می یابد.» در اثر گرفتن رژیم با مایعات و عدم رسیدن کالریهای لازم به بدن (روزانه ۲۰۰۰ کالری یا کمتر)، بدن در حالت گرسنگی مانده و مقاومت می کند و چون سوخت و ساز بدن کاهش می یابد، دمای بدن، فشار خون، نبض و میزان



تنفس نیز کاهش می یابد. یک زن ۲۵ ساله سالم، روزانه یا هر دو روز حدود ۲/۵ کیلو از آب بدن خود را از دست می دهد و بدن شروع به تولید کتون (۱) می کند که خون را بسیار اسیدی کرده و کلسیم را از استخوانها پاک می کند. او همچنین ماهیچه های بدن را از دست داده و دچار بیوست نیز می شود و ۲ کیلو از چربیهای بدنش نیز سوخته و طی یک هفته ۷ کیلو از وزنش کاسته می شود. در حالی که پزشکان فقط هفته ای نیم تا یک کیلو کاهش وزن را توصیه می کنند.

خوشبختانه میزان سوخت و ساز بدن پس از خوردن یک وعده غذایی به حالت اول بازمی گردد. هر چند که شخص یک زمان طولانی (۱ تا ۲ هفته) رژیم گرفته و میزان زیادی از بافتها و ماهیچه های بدنش را از دست داده باشد. گرفتن رژیم به طور متناوب و هر چندگاه، می تواند به طور دائمی سوخت و ساز بدن فرد را کاهش داده و منجر به کاهش بافتهای ماهیچه ای شود که از بافتهای چربی از نظر سوخت و ساز فعال ترند. خانمی که هر ماه یک بار رژیم می گیرد در طول زمان می تواند مبتلا به عوارض دیگری از قبیل کاهش کلسیم و پروتئین در استخوانها نیز بشود و متأسفانه شخصی که تحت عنوان «لاغری» رژیم می گیرد باید بداند که لاغری او همیشگی نیست و درست زمانی که دوباره شروع به خوردن کند، میزان آب از دست رفته بدن را به دست می آورد. برخی شواهد نشان می دهند وزن فرد حتی بیشتر از قبل نیز می شود. پس چرا برخی زنان به طور مکرر رژیم می گیرند؟ در حالی که این زیبایی و جذابیتی که به دنبال آن هستند به قیمت بد شدن وضعیت روحی آنان تمام شود. چون برخی می گویند وقتی رژیم غذایی کم کالری می گیرند احساس خوبی ندارند. اما همین شخص وقتی ببیند که هر روز و یا هر دو روز ۲ کیلو از وزنش کاسته می شود لبخند می زند. این کاهش وزن سریع، برخی زنان را تحریک می کند که مانند بار اول و یا حتی سخت تر از آن رژیم بگیرند. اما این کاهش وزن در اثر از دست دادن مقدار زیادی آب بدن که پس از اتمام دوره رژیم دوباره به حالت اول بازمی گردد، از نظر روانشناسی بسیار ناامید کننده است.»

متخصصان بر این عقیده هستند که دلیل دیگر رژیم مکرر در بین اشخاص، جاذبه از سرگیری است. ما در جامعه ای زندگی می کنیم که دوست داریم سریعاً به نتیجه برسیم. مدتی به سختی رژیم گرفته سپس آن را کنار می گذاریم. اشخاصی که اینگونه رژیم می گیرند در معرض روندی شبیه بولیمیا (۲) (گرسنگی شدید) هستند. این اختلال بیشتر در بین اشخاصی که وزن طبیعی دارند اما رژیمهای سخت غذایی می گیرند و سپس آن را کنار می گذارند، رواج دارد. حتی یک زن به اصطلاح سالم نیز پس از یک دوره یک هفته ای رژیم غذایی می تواند مبتلا به بولیمیا شود. دکتر احمدی می گوید: «پس از اتمام رژیم غذایی و گرسنگی که به خود تحمیل کرده اید، زیاده از حد می خورید و همین باعث می شود احساس بدی نسبت به خود پیدا کنید. البته برخی از رژیم گیرنده ها می گویند که به دلیل دفع سموم از بدن این کار را می کنند و برخی دیگر نیز عنوان «سم زدایی» را بر آن می گذارند و برخی نیز بدون فکر کردن به این مسائل اعتراف می کنند که می خواهند وزنشان کاهش یابد. اما محروم کردن

بدن از غذاها به دلیل لاغری کار جالبی نیست اما افراد حاضرند تحمل کنند. برخی نیز برای جبران آب از دست رفته در اثر رژیم و سونا و ماساژ و دوش گرفتن هزینه های زیادی متحمل شده و کارهای مختلفی از قبیل خوردن دانه های تازه قهوه و توت فرنگی و با استفاده از مایعات غنی از پتاسیم و غیره انجام می دهند. برخی از افراد نیز فقط به دلیل تأثیر گرفتن از اطرافیان رژیم می گیرند که روانشناسان آن را «تأثیر گروه» می نامند. کاهش وزن سریع

درست است که رژیم غذایی منجر به کاهش وزن شما می شود. اما پس از اتمام دوره رژیم دوباره به وزن اولیه و یا حتی بیشتر دست خواهید یافت.

در یک بررسی که توسط متخصصان برای اینکه روشن شود گرسنگی چه تأثیراتی بر بدن می گذارد صورت گرفت هشت نفر از شرکت کنندگان از این آزمایش راضی بودند (هفت نفر آنان زن بودند). دوره گرسنگی آنان بین پنج تا یازده روز بود که طی آن فقط مایعات اعم از آب و آب میوه و برخی نیز سوپ و شیر و ویتامینها مصرف کرده بودند. برای برخی از آنان این رژیم فقط یک تجربه عجیب بود. پنج نفر از دانشجویان اظهار کردند این آزمایش به آنان یک بینش روحی داد و چندین نفر نیز اعلام کردند احساس ضعف، انرژی زیاد و باز شدن فکر یافته اند. اما حالات خوب روحی تنها نتیجه این آزمایش نبود. هفت نفر پس از آزمایش پرخواب شده و شش نفر نیز مدام احساس خستگی و عدم تمرکز می کردند. سه نفر دچار افسردگی خفیف شدند که افسردگی یکی از آنها پس از آزمایش نیز ادامه یافت و دوفنر نیز اظهار کردند در رانندگی مشکل پیدا کرده اند. اما باید این را به زنانی که چه در خانه و چه در باشگاههای ورزشی مشغول کاستن وزن خود هستند گفت که طی این آزمایش با اینکه همه دانشجویان ۶کیلو کاهش وزن داشتند، شش ماه بعد همه آنان به جز یک نفر بیش از وزن سابق خود اضافه وزن پیدا کردند و این نتیجه کاهش میزان سوخت و ساز بدن و از دست دادن بافتهای ماهیچه ای است. اگرچه این تحقیق کوچک بود اما می تواند به رژیم گیرنده ها این عقیده را القا کند که به دنبال روشهای مؤثرتر و سالمتری برای کاهش وزن خود باشند.

Ketones-۱

۲-bulimia

لیلا کاظمی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=215773>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لاغری هم حدی دارد!

من یک دانش آموز ممتاز هستم. در فعالیت های مدرسه همیشه شرکت می کنم و نوجوانی اجتماعی محسوب می شوم یا لاقال محسوب می شدم.

همه ماجرا تقریباً بی مقدمه و هدف شروع شد. حدود ۶۳ کیلو وزن داشتم. چاق نبودم. ولی حس می کردم می توانم چند کیلویی وزن کم کنم. یکی از دوستان رژیم جالبی گرفته و نتیجه خوبی به دست آورده بود. او هرچه بیشتر وزن کم می کرد، حس بهتری داشت و دوستانش می گفتند هیكلش



عالی شده است. من هم می خواستم چنین احساسی را تجربه کنم.

ورزش را شروع کردم و به جای چیپس و نوشابه همیشگی، غذاهای سبک و سالم می خوردم. در عرض چند هفته، چندین کیلو وزن کم کردم. حال خوشی داشتم. به آنچه می پوشیدم اهمیت می دادم و حس می کردم جذاب شده ام. به مدرسه که می رفتم انگار همه به من توجه داشتند «گبی! عالی شده ای». «گبی! خیلی قشنگ شده ای» و «گبی! خیلی لاغر مردنی شده ای». گمان نمی کنم هیچ تعریفی به اندازه این آخری، احساس خوشایندی در من ایجاد می کرد.

همیشه این پیام را به ذهنم داده بودم که جا برای پیشرفت هست. به خودم گفتم اگر با سه کیلو وزن کم کردن، این قدر جلوه کرده ام، با پنج کیلو و ۱۰ کیلو چه خواهم شد. گمانم همین موقع ها بود که گرفتار بی اشتهاپی روانی شدم.

موفقیت های قبلی به اندازه موفقیت در وزن کم کردن، در من احساس خوبی ایجاد نمی کرد. فکر می کنم به خاطر این که می توانستم اشتهایم را کنترل کنم، این احساس را داشتم. سریع وزن کم کردم و هربار که یک کیلو لاغر می شدم، کلی ذوق می کردم. سرخوش و شاد بودم و حالا که به عقب برمی گردم، متوجه می شوم که به آن احساس معتاد شده بودم و به خاطر آن زندگی می کردم.

نخستین روزی که در تمام طول روز هیچ چیز نخوردم کاملاً یادم است. آن شب وقتی به رختخواب رفتم، احساس کردم شکمم خالی است، ولی در عین حال از احساس لاغری لذت می بردم، احساسی که موفقیت را در ذهن من تداعی می کرد. یادم می آید به خودم گفتم اگر توانسته ام یک روز تمام چیزی نخورم، چرا یک روز را دو روز نکم روزهای زیادی این کار را تکرار کردم و بالاخره توانستم سه روز تمام چیزی نخورم.

درست یادم نمی آید این ماجرا کی پیش آمد، ولی دیگر کسی به من حرف های قشنگ نمی زد و از من تعریف نمی کرد، ولی به جای توجه به این نتیجه گیری منطقی که «بیش از حد ادامه داده ام»، کم کم گرفتار این احساس شدم که دارم شکست می خورم و باید بیشتر تلاش کنم، بیشتر لاغر شوم و قضیه را جدی تر بگیرم.

روزهایی بود که فقط یک سیب می خوردم و شب با احساس شکست و چاقی به رختخواب می رفتم. کم کم کار به جایی رسید که احساس کردم غذا هرچقدر هم کم باشد، بیشتر از حجم معده من است. بعد این حس در من پیدا شد که غذا نفرت انگیز است. از این که تا آن حد ضعیف شده بودم، احساس حقارت می کردم و زندگی ام تبدیل به جهنم شده بود. فکر می کردم اگر فقط بتوانم کمی بیشتر خود را کنترل کنم، اوضاع حتماً بهتر می شود. حقیقت این است که تمام آن شادی و خوشحالی، مدت ها پیش از بین رفته بود و تمام وجود من وقف احساس ضعف و موفقیت لحظات کوتاه از تصور یک کیلو وزن کم کردن شده بود.

بخشی از وجودم می دانست که این کار اشتباه است، ولی این بخش عجیب، دور از دسترس بود و نمی توانست قدرتمندتر از بیماری روانی ام عمل کند. به کمک احتیاج داشتم و راهی را هم نمی دانستم. حتی نمی توانستم به کسانی که واقعاً سعی می کردند کمک کنند، اجازه این کار را بدهم. معلم ها، مربیان بهداشت مدرسه و دوستانم، همگی گمان می کردند مشکل دارم. تنها فکر و ذکر من این بود که آنها را قانع کنم حالم خوب است. نمی دانم آیا واقعاً حرفم را باور می کردند یا می دانستند تا وقتی خودم نخواهم نمی شود کمک کرد.

یادم می آید یک شب پدرم استیک خرید و به من دستور داد آن را بخورم. ابداً زیربار حرف های من نمی رفت. به او التماس کردم، گریه کردم، زار زدم، ولی او نپذیرفت. استیکی که در بشقاب من گذاشته بودند، به بدترین دشمن من تبدیل شده بود.

همه اش چربی بود و یک گاز که به آن می زدم، فاتحه همه زحماتم خوانده می شد. باید به پدرم می فهماندم که نمی توانم آن را بخورم و اگر واقعاً دوستم دارد، نباید مجبورم کند. گریه کردم و خواستم دست از این فکر دیوانه وار بردارد، ولی او آنجا نشسته بود و می گفت تمام شب را از جایش تکان نخواهد خورد تا من آن گوشت را بخورم.

هیچ راهی نداشتم. ابداً! انگار این تنها راه من بود. تنها چیزی که رویش کنترل نداشتم. حرف های پدر انگار دکمه ای را در مغزم فشار می داد. دیگر به پدرم و احساسات او اهمیت نادم. تنها چیزی که حس می کردم خشم و نفرت بود. از پدرم به خاطر این که مجبورم می کرد آن غذای شیطانی و نفرت انگیز را بخورم، منجر بودم. در تمام زندگی هرکاری کرده ام برای دیگران بوده است. نمراتم، رفتارم و جوازم، همه به خاطر آنها بوده است. هیچوقت هیچ کاری را برای خودم نکرده ام. مسئله خوردن و وزن کم کردن، حالا تبدیل به سمبل من و انتخاب هایم شده بود و پدرم سعی داشت آن را از من بگیرد.

آن شب در تمام طول شب از تصور این که چاق شده ام، اشک ریختم و فهمیدم به کمک جدی احتیاج دارم. می دانستم کسانی را که دوست دارم آزارم می دهند.

بعد از این که تمام شب را بیدار ماندم، به این نتیجه رسیدم که این پدرم نیست که از او تنفر دارم. من از خودم متنفر بودم. فهمیدم که اختیار خودم را نداشته ام. برای نخستین بار در زندگی، فهمیدم مسئله من این است که باید اختیار زندگی ام را خودم به دست بگیرم، نه این که مهار آن را به دست یک بیماری روانی بدهم. اوضاع یک شبه رو به راه نشد. تا بهبود کامل راه درازی در پیش داشتم، اما به تدریج و با کمک دوستان و خانواده ام درمان شدم. حالا وزن مناسبی دارم و دیگر مرتباً روی وزنه نمی روم و از زیر و رو کردن مجله های مد دست برداشته ام. شاید مثل مانکن ها نباشم، ولی کاملاً سالمم.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=297423>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لبنیات چاق نمی کند

با نزدیک شدن به لحظات پایانی امسال و شروع سالی جدید، خیلی ها به فکر خوش تیپ شدن می افتند و برای دست یابی به این هدف، راه های زیادی از جمله رژیم های مختلف را امتحان می کنند. دانشمندان تازگی ها فهمیده اند که موادی وجود دارند که تاثیری در وزن افراد ندارند و مصرف آنها باعث افزایش وزن نمی شود. حتما فکر می کنید که این ماده تازه تولید شده یا کشف شده، اما این طور نیست.

این مواد معمولاً سر سفره آدم ها پیدا می شود. اسم این مواد جادویی لبنیات است.

دکتر گرگ میلر و همکارانش در شورای ملی لبنیات با مطالعه روی ۱۹ هزار مرد سالم در سنین ۴۰ تا ۷۵ سال، رابطه بین میزان دریافت روزانه کلسیم از راه لبنیات و افزایش وزن را در آنان مورد آزمایش و بررسی قرار دادند.

دکتر میلر در این باره می گوید: >مطالعه ما نشان داد مردم بدون هیچ نگرانی می توانند روزانه ۳ وعده لبنیات میل کنند بدون آنکه افزایش وزن پیدا کنند.< نتایج این تحقیق پس از ۱۲ سال آزمایش اثبات شده است.



منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=15391>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لبنیات لاغر می‌کند؟

گروه شیر و لبنیات، آشناترین مواد غذایی هستند که از دیر باز مورد توجه بوده‌اند اما هنوز ناشناخته هستند و با توسعه روزافزون مطالعات، نقش آنها در سلامتی انسان بیشتر نمود پیدا می‌کند. برخی مطالعات از ارتباط این گروه از مواد غذایی و کنترل وزن خبر می‌دهند.

بر اساس آمار به دست آمده، چاقی در طی ۲۰ سال گذشته افزایش یافته است و در حال حاضر، ۶۵ درصد بزرگسالان اضافه وزن دارند یا چاق هستند و در کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۱ سال نیز اضافه وزن از ۳/۴ به ۸/۱۵ درصد رسیده و در این دو دهه ۴ برابر شده است.

• تاثیر مصرف لبنیات بر چاقی

طبق بیشتر بررسی‌های وضع تغذیه، کمی دریافت لبنیات در بیش از نیمی از بزرگسالان مشاهده شده و از آنجایی که لبنیات بهترین منبع غنی از کلسیم است، بسیاری از افراد با کمبود کلسیم مواجه هستند.

در یک مطالعه در آمریکا، میزان دریافت کلسیم رژیمی افراد چاق را از ۴۰۰ به ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز افزایش دادند بدون آنکه تغییری در میزان کالری



دریافتی ایجاد کنند، پس از گذشت یک سال، کاهش ۹/۴ درصدی در توده چربی بدنی مشاهده شد.

در مطالعه مشابهی که به مدت ۲۴ هفته روی بزرگسالان چاق پیروی‌کننده از رژیم با کالری محدود انجام گرفت، گروهی که روزانه ۱۲۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم به صورت لبنیات مصرف می‌کردند، ۷۰ درصد میزان کاهش وزن بیشتر و ۶۴ درصد کاهش توده چربی بدنی بیشتر نسبت به گروه کم لبنیات داشتند. بررسی دیگری روی ۵ مطالعه بالینی، نشان داد که دریافت بالای کلسیم به ویژه از طریق لبنیات با وزن کمتر در ارتباط است و هر ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافتی، به طور متوسط چند کیلوگرم وزن کمتر را در بردارد.

حتی در عدم محدودیت کالری دریافتی، افرادی با مصرف بیشتر لبنیات، وزن بهتری داشتند و نسبت به افرادی با مصرف کمتر لبنیات، میزان چربی بدنی و به ویژه چربی تنه‌ای آنها کمتر بود و توده عضلانی بدنی بیشتر بود. همچنین در یکسال پیگیری روی ۱۰۳ زن، دریافت بالای کلسیم رژیمی، به کاهش وزن گیری مجدد در آنها منجر شد.

• لبنیات و احساس سیری

به این منظور، تعدادی از بزرگسالان دارای اضافه وزن را دو گروه کردند، به یک گروه صبحانه پر لبنیات و به گروه دیگر صبحانه کم لبنیات داده شد و دریافت غذایی ۲۴ ساعته آنها مورد بررسی قرار گرفت. محققین مشاهده کردند که دریافت غذایی افراد دارای صبحانه غنی از لبنیات، در طول یک شبانه روز به طور متوسطی کمتر از گروه دیگر است.

• لبنیات و کنترل وزن

لبنیات نقش مهمی را در تنظیم وزن بدن دارد و با تعدیل متابولیسم بدن، افزایش وزن را به تاخیر انداخته و به حداقل می‌رساند. مهمترین عامل موجود در لبنیات که به آن چنین ویژگی‌ها را می‌دهد، کلسیم است. کلسیم لبنی، نقش مهمی در متابولیسم انرژی و کاهش خطر چاقی دارد. بدن در پاسخ به رژیم‌های کم کلسیم، میزان کلسیتریول (فرم فعال ویتامین D) خون را بالا می‌برد. با افزایش کلسیتریول، میزان ورود کلسیم به داخل سلول‌های چربی بیشتر شده و با تحریک ژن لیپوژنیک، مقدار آنزیم کلیدی لیپوژن افزایش می‌یابد. در نتیجه، سنتز و ذخیره چربی در بدن بالا

می‌رود اما با افزایش کلسیم دریافتی، سطح کلسیتریول کاهش یافته و سنتز و تجمع چربی در بافت چربی کمتر می‌شود. طبق مطالعات، رژیم با افزایش ۲/۱ درصد کلسیم دریافتی، لیپوژنر ۵۱ درصد کم شده و لیپولیز ۳ تا ۵ برابر می‌شود. از طرفی، افزایش کلسیم دریافتی، با تحریک سنتز نوعی پروتئین خاص، دمای مرکزی بدن و میزان گرمایی را بالا می‌برد، همچنین توانایی بدن را در اکسیداسیون چربی بالا برده و اتلاف انرژی به صورت گرمای بدن را افزایش می‌دهد بنابراین در دوران محدودیت کالری دریافتی در رژیم‌های لاغری با حفظ ترموژنیز بدن، میزان کاهش وزن بدن را بیشتر می‌نماید. همچنین افزایش کلسیم رژیمی موجب افزایش متوسطی در دفع اسیدچرب شده، جذب چربی در مجرای گوارشی را کاهش داده و اتلاف انرژی از مدفوع را بالا برده، بنابراین کالری دریافتی بدن پایین می‌آید.

- بهترین منبع دریافت کلسیم

استفاده از لبنیات برای افزایش آثار ضدچاقی کلسیم مهم است و بر اساس تحقیقات صورت گرفته، کلسیم لبنیات ۵۰ تا ۱۰۰ درصد موثرتر از کلسیم مکملی (کربنات کلسیم) است و در کاهش آدیپوسیت‌ها تاثیر دو برابری را دارد. البته لازم به ذکر است که طبق بررسی‌های موجود، بدون مصرف شیر و لبنیات افراد هرگز نتوانند نیازهای کلسیمی خود را دریافت کنند. لبنیات حاوی ترکیبات فعال حیاتی دیگری نیز هست که یا به صورت مستقل از کلسیم عمل کرده یا به صورت سینرژیک با کلسیم عمل می‌کنند. مهارکننده ECA موجود در شیر، میزان آنزیمی را که محرک لیپوژنر است کاهش می‌دهد و مانع افزایش چربی در بدن می‌شود. از طرف دیگر غلظت بالای آمینواسیدهای شاخه دار در پروتئین آب پنیر، به صورت هم‌افزایی با کلسیم عمل کرده و تاثیر کلسیم را بیشتر می‌کند.

- تحمل نکردن لبنیات

در برخی افراد مصرف شیر و لبنیات، آثار سوئی را در بردارد. عدم تحمل لاکتوز شیر، یکی از شکل‌های متداول عدم تحمل غذایی است. این افراد به دلیل کمبود یا فقدان آنزیم لاکتاز، قادر به هضم و جذب لاکتوز که تنها قند موجود در شیر است، نیستند و با مصرف شیر دچار اسهال، دل پیچه و نفخ می‌شوند. بنابراین بهترین روش دریافت کلسیم برای آنها مصرف قرص حاوی آنزیم لاکتاز همراه با شیر یا مصرف شیر بدون لاکتوز است که در حال حاضر در بازار مصرف ایران موجود است. البته شیر سویا هم می‌تواند جانشین به نسبت خوبی باشد. واکنش معکوس با پروتئین شیر، نوع دیگری از عدم تحمل غذایی است که به نظر می‌رسد نوعی پاسخ آلرژیک توسط آنتی‌بادی‌های بدن بر علیه پروتئین شیر باشد. به این افراد مصرف شیر سویا و یا نوع خاصی از فرمولاسیون شیر گاو که حاوی پروتئین هیدرولیز شده هستند، توصیه می‌شود.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=92969>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لبنیات و رژیم

با توجه به افزایش روز افزون بیماری‌های مختلف ناشی از افزایش وزن و مصرف بیش از حد مواد غذایی، درسالهای اخیر طراحی و تولید محصولات کم کالری (رژیمی) ازاهمیت زیادی برخوردار شده است. اصولاً محصولات رژیمی را میتوان جزء آن دسته محصولات بشمار آورد که کالری کمتری ایجاد کرده و به همین خاطر ضرر کمتری را برای مصرف کننده





بدنبال می آورند.

همانطور که می دانیم عوامل انرژی را در محصولاتی نظیر شیرشکلات و خامه شکلاتی عمدتاً شامل کربوهیدراتها و چربیها می باشند.

شکر بعنوان عمده ترین منبع کربوهیدرات و چربی شیر(خامه) بعنوان عمده ترین منبع چربی در این محصولات مورد توجه هستند.

اساس تهیه محصولات رژیمی کم کردن یا حذف عوامل انرژی را و جایگزین کردن عوامل غیر انرژی را یا کم انرژی بجای این گونه عوامل میباشد. لذا با این هدف، فعالیت پیرامون محصولات رژیمی در دو بخش خلاصه می شود:

• جایگزین شیرین کننده (اصلاح شیرینی):

برای تهیه محصولات رژیمی، بجای شکر، معمولاً از یک یا چند نوع شیرین کننده استفاده میشود که این شیرین کننده ها ممکن است جزء شیرین کنندههای کم کالری (مثل الکل قندها) و یا شیرین کنندههای غیر مغذی (مصنوعی) باشند.

در اینجا لازم است به این دو نوع شیرین کننده که جزء ترکیبات جایگزین ساکارز محسوب میشوند اشارهای کوتاه داشته باشیم:

۱- قند الکها :

این شیرین کننده ها معمولاً از درصد شیرینی کمتری نسبت به ساکارز برخوردار هستند.

در صورت استفاده از الکل قندها برای جبران شیرینی، لازم است به دو نکته توجه شود.

الف- بخاطر دارا بودن خاصیت شیرین کنندگی اندک آ لازم است تا از شیرین کنندههای مصنوعی برای جبران کمبود شیرینی در محصولات استفاده شود.

ب- چون قند الکها دارای خاصیت بافت دهندگی نیز می باشند، در صورت استفاده از آن نیاز به استفاده از ترکیبات بافت دهنده (برای جبران بافت) نمی باشد.

یکی از نکات مهم که استفاده از الکل قندها را محدود می کند، خاصیت ملین بودن آنست. البته در صورتیکه بیش از حد مجاز مصرف شوند. در مورد هر کدام از این شیرین کننده ها آستانه مصرفی مشخص شده که محدوده کاربرد آن را برای جلوگیری از این اثر کاملاً مشخص میکند.

۱- شیرین کننده های مصنوعی :

• در محصولات رژیمی شیرین کنندههای مصنوعی برای رسیدن به اهداف زیر استفاده میشوند:

▪ کاهش کالری: همانطور که میدانیم هر گرم هیدرات کربن ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کند، در صورتیکه میزان انرژی دهی شیرین کنندههای مصنوعی صفر و یا در حد بسیار ناچیز میباشد.

▪ جلوگیری از پوسیدگی دندان شکر (ساکارز) یکی از عواملی است که سبب پوسیدگی دندان میشود، در صورتی که شیرین کنندههای مصنوعی بر روی پوسیدگی دندان هیچ گونه اثری ندارند.

▪ قابلیت مصرف برای بیماران دیابتی: شیرین کنندههای مصنوعی هیچ گونه اثری بر میزان قند خون نداشته و از این جهت برای بیماران دیابتی هیچ گونه عوارضی در بر ندارند.

مهندس هاله جهان پیکر

برگرفته از منابع اینترنتی

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=70769>

لبنیات و کاهش وزن!

از زمانی که بشر با مواد غذایی ابتدایی برای خود خوراک طبیعی تهیه می‌کرد، لبنیات جایگاه ویژه‌ای در سبد غذایی داشت و این روند تاکنون ادامه دارد... اگر در سال‌های پیش، تنها شیر جزو غذاهای اصلی مردمان زمین بوده، در سال‌های اخیر مشتقات شیر هم به آن اضافه شده است. پنیر، کره، خامه، دوغ، ماست، کشک که هر کدام به نوبه خود با توجه به ذائقه مردم یک کشور، تهیه شده است. برای مثال امروزه انواع مختلف پنیر پیتزا با توجه به طبع غذایی مردم هر کشور تهیه می‌شود، همین‌طور انواع پنیر و خامه و...

در ضمن باید به خواص ماست اشاره کرد؛ غذایی که پای ثابت تمامی سفره‌ها در سراسر جهان است. از شرق آسیا تا غرب آمریکا، از شمال اروپا تا جنوب آفریقا، کمتر خانواده‌ای می‌بینیم که مصرف روزانه غذای‌شان ماست نباشد. در دهه هفتاد تحقیقات نشان داده که بیشترین عمر مردمان جهان را بلغاری‌ها دارند، خانواده‌ای در کشور بلغارستان یافت نمی‌شود که به همراه ناهار و شام، ماست میل نکنند... سپس آزمایش‌های پزشکی در نقاط مختلف کشور روی افرادی به عمل آمد که نتیجه آن نشان داد خوردن



ماست باعث شده که عمر آنان زیاد شود، این مسئله در ژاپن هم، بدین شکل است. آنها هر روز ماست و مواد لبنی مصرف می‌کنند و پزشکان ژاپنی معتقدند در جهان بیشترین تعداد افراد مسن ژاپنی‌ها را نسبت به جمعیتشان دارا می‌باشد، اما این تمام خاصیت ماست و مواد لبنی نیست، بلکه خوردن ماست باعث شادابی پوست افراد می‌شود و شاید به این خاطر است که بیشتر متخصصان پوست در حال حاضر، خوردن ماست را برای خانم‌ها تجویز می‌کنند. از دیگر خصوصیات لبنیات، باید به رشد قابل توجه کودکانی نیز اشاره داشت که در کودکی شیر، کره و پنیر می‌خوردند. این بچه‌ها پس از این‌که بزرگ شدند، کمتر بیمار شدند، کمتر با چاقی روبرو شدند و...

ضمن این‌که مطالعات نشان داده لبنیات به همراه سبزیجات بهترین مواد غذایی مقوی هستند که یک فرد می‌تواند از آن استفاده کند. در این حال، محققان و پزشکان عقیده دارند که لبنیات به سوزاندن چربی و کاهش وزن کمک می‌کند و بر طبق تحقیقات جدید پر کردن یخچال از شیر، پنیر و ماست به کاهش وزن و سوزاندن چربی بدون این‌که نیاز به کاهش شدید کالری باشد را راحت‌تر کرده است. مطالعات نشان داده که تمامی گروه‌های سنی که ۶ ماه از رژیم غذایی که در آن لبنیات گنجانده شده بود، استفاده کردند، وزنشان کم شد اما گروهی که رژیم غذایی غنی از لبنیات داشتند، حداکثر کاهش وزن یعنی حدود ۱۱ کیلو را نشان دادند. از این‌رو به خانواده‌های ایرانی سفارش می‌شود که سبد غذایی روزانه خود را با لبنیات اشغال کنند و در یخچال منزلشان همیشه مواد لبنی باشد...

منبع : مجله خانواده سبز

لطفاً مانکن نشوید!

دختر بیچاره ۲۱ سال داشت و اگرچه قدش ۱ متر و ۷۲ سانتی متر بود، اما وزنش تنها ۴۰ کیلوگرم بود. این اعداد و ارقام مربوط به یک مانکن برزیلی است که ۱۵ نوامبر ۲۰۰۶ در اثر عفونت ناشی از بی اشتهاهی مرضی یا «آنورکسی نروزا» از دنیا رفت؛ در حالی که خیلی از دختران جوان به او و اندامش غبطه می‌خوردند.

اما مرگ این مانکن برزیلی بعد از مرگ همتای اروگوئه‌ای او که دچار نارسایی قلبی شده بود، موجب شد انقلابی در جهان مد رخ داده و فریادهای اعتراض متولیان بهداشت اوج بگیرد. به طوری که سازمان بهداشت جهانی هم واکنش نشان داد.



این سازمان در گزارشی نگرانی خود را از کم وزنی بیش از حد دختران جوان و گرسنگی کشیدن مفرط آنها برای تقلید از مدل‌ها، اعلام کرد. البته این واکنش در برابر تبلیغات گسترده غیر علمی برای کاهش وزن و استفاده از زنان فوق‌العاده لاغر در سالنهای مد، خیلی مهم نیست؛ چرا که همچنان شمار زیادی از دختران جوان، به تقلید از مدل‌هایی که از شدت لاغری رو به موت هستند، سعی می‌کنند خود را بیش از حد لاغر کنند! فراموش نکنید سازمان بهداشت جهانی افرادی با شاخص توده بدنی زیر ۱۸/۵ را دچار کمبود وزن دانسته و در جهان سوم چنین افرادی را مستحق کمک‌های بشر دوستانه می‌داند. شاخص توده بدنی مانکن مورد بحث، ۵/۱۲ بود!

• حضور لاغر‌ها در نمایش ممنوع!

به دنبال هشدارهای سازمان بهداشت جهانی، ابتدا در ماه سپتامبر موجی در برزیل و اسپانیا به راه افتاد که جلوی فعالیت مانکن‌های بسیار لاغر گرفته شود. این معضل به حدی جدی شد که برگزار کنندگان نمایش لباس در این کشور از حضور مدل‌های بسیار لاغر - که ظاهر بیمار گونه آنها داد می‌زد استانداردهای سلامت را ندارند - جلوگیری کردند.

در واقع، شرکت‌های مد مجبور شده‌اند در انتخاب مانکن‌های خود شاخص جدیدی در نظر بگیرند. طبق قانون این کشور مدل‌هایی که شاخص توده بدنی (BMI) کمتر از ۱۸ داشته یا سن آنها کمتر از ۱۶ سال باشد، از شرکت در این نمایش‌ها محروم می‌شوند.

حتماً می‌دانید در علم پزشکی معیارهای مختلفی برای تعیین چاقی و لاغری افراد وجود دارد که معتبرترین و مشهورترین آنها شاخص توده بدن است. این معیار از تقسیم وزن (بر حسب کیلوگرم) بر مجذور قد (بر حسب متر) به دست می‌آید. طبق این معیار فقط کسانی که شاخص توده بدنی شان بین ۱۸/۵ تا ۲۵ است، وزنی ایده‌آل دارند.

• بقیه هم می‌آیند

پس از مدتی، کشورهای دیگری از جمله آرژانتین هم با اسپانیا همراه شده و از شرکت‌ها خواسته‌اند قبل از شروع هر برنامه گواهی سلامت مدل‌های خود را ارائه دهند. حتی این موج به انگلستان هم رسیده و وزیر فرهنگ این کشور با اشاره به الگو گرفتن دختران جوان از مدل‌های بسیار لاغر، از مجریان نمایشگاه‌های مد خواست مدل‌های بسیار لاغر و استخوانی را بکار نگیرند.

در انگلیس تقریباً ۵ تا ۱۰ درصد زنان ۱۴ تا ۲۴ ساله از بیماری بی‌اشتهاهی عصبی رنج می‌برند و حتی سن ابتلای این بیماری پایین آمده و کودکان ۷-۸ ساله را هم گرفتار کرده است.

بی‌اشتهایی عصبی یا آنورکسی نروزا نوعی اختلال در خوردن است که در آن فرد به شکل وسواس‌آمیزی خود را از خوردن غذا محروم می‌کند تا به اندامی بیش از حد لاغر دست پیدا کند.

این بیماران اگرچه دارند از لاغری پس می‌افتند، اما باز هم احساس چاقی می‌کنند. یکی دیگر از علائم این بیماری علاقه وسواسی به رژیم‌های سخت غذایی، ورزش‌های سنگین و اکراه از خوردن غذا حتی در کنار دیگران است.

نوع دیگر این بیماری هم بولیمیا است که در آن فرد بر خلاف نوع اول اشتها دارد، اما بعد از خوردن خود را وادار به استفراغ می‌کند. هر دو این اختلالات روانی می‌توانند به مرگ بینجامند یا عوارض دائمی مانند نازایی و استخوانهای شکننده ایجاد کنند.

• ایتالیا، آخر از همه

به تازگی کشور ایتالیا هم با وجود مقاومت‌هایی که متولیان مد در ابتدا نشان دادند، بالاخره به جمع این کشورها پیوست. در خبرهای بی‌بی‌سی آمده وزیر جوانان این کشور با ابراز خوشحالی از تصویب این قانون گفته: «۶۰ درصد نوجوانان ایتالیا دوست دارند از آنچه هستند لاغرتر باشند.

البته مرزی بین لاغری و بیماری وجود دارد که معمولاً مورد توجه نیست. ما می‌خواهیم با تصویب و اجرای این قانون این مرز را شناسانده و حد را نگه داریم. شاید بتوانیم یک تصور سالم از زیبایی را در میان مردم زنده کنیم.»

البته این تصور منحصر به ایتالیا نیست. کارشناسان انگلیسی معتقدند در این کشور هم این تصور رواج دارد که هر چه زنان لاغرتر باشند، زیباترند و این تصور همراه با تصاویر مانکن‌های مشهور مجلات مد می‌تواند یکی از علل افزایش آمار آنورکسی و بولیمیا باشد.

• حرف آخر

پزشکان سازمان بهداشت جهانی با بررسی وزن شمار زیادی از مدل‌های لباس، دریافته‌اند وزن آنها حداقل ۱۰ کیلوگرم کمتر از استاندارد شاخص سلامتی است.

در ضمن محققان به این نتیجه رسیده‌اند که میل دختران جوان به داشتن تناسب اندام و روی آوردن کور کورانه به رژیم‌های لاغری، خطر پوکی استخوان، نارسایی قلب، تبلی کبد (سیروز) و اختلالات روانی را در این گروه افزایش داده و آنها را مستعد دردهای عضلانی- اسکلتی شدید می‌کند.

رسانه‌های جهان هم در تکاپو هستند تا مردم و بخصوص مدل‌های در معرض آسیب را از مشکلاتی که به دنبال لاغری بیش از حد گریبانگیرشان خواهد شد، آگاه کنند.

اما با تمام این حرف‌ها هنوز هم دختران جوانی هستند که در لاغر شدن و رسیدن به اندامی مانکنی، با هم، چشم و هم چشمی دارند و بدون توجه به عواقب رژیم‌های آنچنانی گرفته و مشتری قرص‌های لاغری شده‌اند.

از قدیم گفته‌اند، اندازه نگه‌دار که اندازه نکوست!

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=245247>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لطفا ناخنک نزیند

• ۲۳ اشتباه در رژیم غذایی





قبل از شروع هر برنامه‌پی برای کم کردن وزن خود، لطفی به خود کرده و این ۲۳ اشتباه را در رژیم غذایی حذف کنید.

۱. هدف‌های غیرواقع‌بینانه و عجولانه: مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به آرامی وزن کم می‌کنند برای مدت طولانی‌تری لاغر می‌مانند. هیچ‌کس نمی‌تواند یک شبه لاغر شود. یک برنامه کم‌کردن وزن واقع‌بینانه با سلامتی کامل به معنی کم کردن یک کیلوگرم در هفته است.

۲. اجتناب از خوردن صبحانه: خوردن یک صبحانه خوب و کامل برای تهیه

انرژی روزانه شما ضروری است که اگر در طول روز انرژی کافی نداشته باشید ممکن است از غذاهایی با قند بالا و قدرت چاق‌کنندگی زیاد استفاده کنید تا انرژی لازم را برای فعالیت روزانه به دست آورید.

۳. ننوشیدن آب کافی: برای کنترل وزن و سلامتی حداقل ۸ لیوان آب در هر روز بنوشید.

۴. ترجیح آب میوه به میوه‌های تازه: آب‌میوه‌ها در مقایسه با میوه‌های تازه مقدار زیادی کالری دارند که شامل بعضی از موادی که در میوه‌های تازه است نمی‌باشد.

۵. مایعات دیگر با میزان کالری بالا: به میزان کالری که از طریق آشامیدنی‌های دیگر می‌نوشید دقت کنید، شیر کم‌چربی و نوشیدنی‌های دیگر که بطور تفریحی مصرف می‌کنید.

۶. نخوردن صحیح برچسب روی غذا: وقتی برچسب‌ها را می‌خوانید به میزان پروتئین، چربی و کالری... توجه کنید.

۷. خوردن زیاد غذاهای بدون چربی: تعدادی از غذاهای بدون چربی یا کم چرب شامل مقادیر زیادی کالری بنابراین آنها اغلب شامل میزان بیشتری کالری نسبت به غذاهای معمولی هستند.

۸. نخوردن غذاهای مورد علاقه: قراردادن غذاهای موردعلاقه و لذت‌بخش در لیست غذاهای ممنوع، تمایل برای خوردن آنها را بیشتر می‌کند و نزد شما مطلوب‌تر می‌سازد.

۹. انتخاب غذاهای سبزیجاتی: اگرچه سبزیجات از میزان کالری و چربی کمی برخوردارند، اما گاهی آنها در مقدار زیادی روغن سرخ شده‌اند، برای جلوگیری از این میزان کالری بالا، سبزی‌های خود را بخارپز کنید.

۱۰. فقط سالادخوردن: بکوشید از خوردن سس‌ها با کالری و چربی بالا در سالاد جلوگیری کنید.

۱۱. ناخن زدن به غذا: چشیدن و امتحان کردن غذا، لیسیدن انگشت و قراردادن قطعه‌های کوچکی از غذا در دهان هنگام پخت به سادگی یکی از راه‌های اضافه وزن است که خود نیز آن را تشخیص نمی‌دهیم.

۱۲. خوردن بیش از حد غذاها در بیرون از منزل: در مورد اجزای تشکیل‌دهنده و روش‌های پخت غذاهایی که سفارش می‌دهید سوال کنید. دسر خود را با دوستان تقسیم کنید اگر کالری‌های غذایان را کاهش دهید می‌توانید بدون هیچ احساس بدی از خوردن غذایان لذت ببرید.

۱۳. انتخاب‌های ناآگاهانه: تعداد زیادی از غذاهای به ظاهر سالم، در حقیقت سالم نیستند. برای مثال عده زیادی فکر می‌کنند یک ساندویچ ماهی غذای مطمئنی است. چه اشتباهی! ماهی معمولاً در روغن سرخ می‌شود و سس و به مراتب چربی خیلی بیشتری نسبت به یک همبرگر دارد.

۱۴. اجتناب غذایی: یکی از بهترین راه‌های استفاده کم از کالری این است که در بین وعده‌های غذایی نخوریم. این نظریه بسیار اشتباهی است زیرا در این صورت شما بسیار گرسنه می‌شوید و باعث می‌شود در وعده‌های غذایی، غذای بیشتری میل کنید، فقط دقت کنید غذاهای سالمی انتخاب کنید.

۱۵. نخوردن دسر: اگرچه تغییر در عادت‌های بد غذایی یکی از راه‌های وزن کم کردن است. اما مصرف نکردن دسر عقیده خوبی نیست. به خودتان اجازه دهید تا قسمت کوچکی از دسر را استفاده کنید.

۱۶. اجتناب از مصرف چربی: چربی‌ها شامل مواد غذایی مهمی از جمله ویتامین‌های A و D هستند و باعث احساس سیری در شما می‌شوند. بنابراین اشتباه است اگر بخواهید چربی‌ها را بطور کامل از برنامه حذف کنید.

۱۷. اجتناب از کربوهیدرات‌ها: کربوهیدرات‌ها نیز مانند چربی‌ها نباید از رژیم غذایی حذف شود. آنها منبع اصلی انرژی در بدن هستند.

۱۸. عادت به وزن کردن خود: خود را هر روز وزن نکنید. تغییرات وزنی شما از یک روز تا روز دیگر به علت تغییرات آب بدن شماست. یک بار در هفته

روی ترازو بروید. این راه برآورد صحیح‌تری از وزن‌تان به شما می‌دهد.

۱۹. سریع خوردن: ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا شما احساس سیری کنید، آهسته بخورید تا بدن شما زمان کافی برای رسیدن به احساس سیری داشته باشد.

۲۰. خوردن وعده‌های غذایی زیاد: داشتن چند وعده غذایی کوچک در یک روز مانع از گرسنگی شدید شما در طول روز و ایجاد تعادل و موازنه در قند خون شما می‌شود و شما تمایل کمتری به مصرف غذاهای شیرین خواهید داشت.

۲۱. نوشیدن زیاد از حد قهوه: قهوه ممکن است موقتاً باعث افزایش انرژی شود اما راه سالمی برای کم کردن وزن نیست. مصرف زیاد کافئین می‌تواند باعث از دست رفتن آب بدن و دیدن خواب‌های آشفت‌ه شود.

۲۲. اعتقاد به اینکه رژیم کافی است: وقتی شما یک برنامه رژیم غذایی را شروع می‌کنید، به آهستگی در جهت نگه‌داشتن آن پیش می‌روید و این خود به آهستگی باعث کم کردن وزن می‌شود، ورزش کالری می‌سوزاند، انرژی را افزایش می‌دهد و به کاهش چربی بدن کمک می‌کند بنابراین با افزایش ورزش به برنامه رژیم غذایی خود کمک کنید.

۲۳. پاداش فراوان به خود: به خودتان جایزه بدهید. به عنوان مثال یک فیلم، یک کتاب یا شاید تعدادی جایزه‌های گران قیمت مثل یک جفت گوشواره وقتی شما ۱، ۲، یا ۵ کیلوگرم وزن کم کرده‌اید. اگر شما بتوانید هر هفته از یکی از این عادت‌های اشتباه خلاص شوید شما سالم‌تر و شاداب‌تر زندگی خواهید کرد و در مسیری قرار می‌گیرید که لاغرتر و سالم‌تر زندگی کنید.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=235165>

vista.ir
Online Classified Service

لعنت بر رژیم های لاغر نکن

آغاز رژیم غذایی کار مشکلی به‌نظر نمی‌رسد، اما ادامه رژیم برای اغلب آدم‌ها با سختی‌های فراوانی روبروست، از آن جهت که کاهش وزن به‌صورت تدریجی اتفاق می‌افتد. اغلب مردم آن‌طور که انتظار دارند، وزن از دست نمی‌دهند، در نتیجه ناامید شده و رژیم را رها می‌کنند؛ اما یک توصیه: این بار رژیم خود را آغاز کنید و از طریق راهکارهای ارائه شده در این مطلب، استراتژی‌های خود را تغییر دهید، تا نتیجه بگیرید.

• گرسنه‌اید؟

اغلب مردم گمان می‌کنند، واژه رژیم برابر با گرسنگی شدید است. درحالی‌که این‌طور نیست، زمانی که شما تحت رژیم غذایی به سر می‌برید، تنها مقداری از کالری دریافتی شما محدود می‌شود و فشار گرسنگی تنها در روزهای ابتدایی وجود دارد و بعد از آن غرغر ضعیف معده شما را اندکی می‌آزارد. اغلب مردم فکر می‌کنند اگر جای کمی هم برای غذاخوردن داشته باشند،



باز هم گرسنه هستند، در حالی که روش صحیح آن است که قبل از سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشید. در پایان غذا مکث کنید و بر روی حس



سیری خود تمرکز کنید، به این وسیله می‌توانید مکانیسم گرسنگی را تنظیم کنید.

• ۱۰ قدم به سوی تناسب اندام

(۱) افزایش وعده‌های غذایی: وعده‌های غذایی خود را در ۶ وعده تنظیم کنید، این عمل سطح قند خون را تنظیم می‌کند و رضایت شما را ایجاد کرده و از زیاده‌خواهی جلوگیری می‌کند. در یک برنامه کاهش وزن ۱۸۰۰ کالری در روز، هر وعده اصلی ۴۰۰ کالری را به خود اختصاص می‌دهد و سه میان‌وعده که هر کدام حاوی ۲۰۰ کالری است

(۲) افزایش فیبر رژیم غذایی: در رژیم‌های کاهش وزن توصیه به مصرف مواد غذایی پرفیبر شده است چرا که فیبراز یک سو ماده‌ای کم کالری است و از سوی دیگر چون می‌تواند حجم بالایی از معده را اشغال کند، از بروز گرسنگی جلوگیری می‌کند، با اختصاص ۱۰ میلی‌گرم فیبر به هر وعده غذایی، می‌توانید فیبر مورد نیاز خود را تامین کنید.

(۳) تقویت انگیزه: سعی کنید انگیزه خود را برای رژیم غذایی تقویت کنید. چرا که با وجود انگیزه ضعیف، قادر به ادامه راه خود نخواهید بود. دلایلی که می‌تواند انگیزه کافی را در شما به وجود بیاورد شامل جلوگیری از ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت، بیماری‌های قلبی و دیگر بیماری‌های مزمن، داشتن اندامی متناسب و همین‌طور تامین سلامت است.

(۴) مقابله با خستگی: این احتمال وجود دارد که با رژیم‌های کاهش وزن، احساس خستگی و کسالت بر شما چیره شود و ضعف تمام بدنتان را فراگیرد. با تمرین‌های ورزشی منظم و تقویت انگیزه می‌توانید با این خستگی مقابله کنید.

(۵) افزایش کالری رژیم غذایی: در صورتی که رژیم کاهش وزن از هزار کالری در روز کمتر باشد، بدن در حالت گرسنگی قرار می‌گیرد. در ضمن پیروی از رژیم‌های کم‌کربوهیدرات نیز می‌تواند منجر به ایجاد حالت خستگی و گرسنگی و حتی افسردگی در فرد شود. روزانه حداقل ۱۳۰ گرم کربوهیدرات مورد نیاز است.

(۶) چک‌آپ: با انجام تمرینات ورزشی به منظور جلوگیری از کم‌خونی، ایست قلبی و دیگر اختلالات معمول با پزشک خود مشورت کنید.

(۷) تمرینات ورزشی: با انجام تمرینات ورزشی می‌توانید احساس شور و اشتیاق داشته باشید و از بروز کسالت و خستگی جلوگیری کنید.

(۸) گول نخورید: رژیم‌هایی که می‌توانند در عرض ۱۵ روز، ۱۵ کیلو کاهش وزن را به دنبال داشته باشند، دروغین و خطرناک هستند.

(۹) منطقی باشید: کاهش وزن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بین یک تا ۳ کیلوگرم کاهش وزن در هفته طی ماه اول رژیم معقول و معمول است.

بعد از ماه اول، پیشرفت کاهش وزن به صورت تدریجی است، زمانی که شما در هفته، کاهش وزنی برابر نیم کیلوگرم داشته باشید، این روند به نوعی ناامیدکننده به نظر می‌رسد، در حالی که اگر دقت کنید، می‌بینید که با طی همین روند می‌توانید در طی سال حدود ۲۶ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشید. کاهش وزن تدریجی، کلیدی برای عدم برگشت وزن از دست رفته است. در صورتی که وزن بدن به سرعت کاهش پیدا کند، این کاهش وزن ناشی از کاهش آب بدن یا ماهیچه‌های بدن است نه چربی.

(۱۰) توجه به کاهش سایز: حتما لازم نیست کاهش وزن داشته باشید، در بعضی مواقع ممکن است کاهش سایز داشته باشید، به گونه‌ای که با اندازه‌گیری دور کمر، باسن و سینه این کاهش سایز کاملاً مشهود است.

• حرف آخر

در هنگام رژیم می‌توانید غذاهای مورد علاقه‌تان را در مقادیر کم، مصرف کنید. در صورتی که این مواد غذایی از رژیم شما حذف شود، در نهایت به علت مصرف این مواد غذایی هم که شده، سرانجام از رژیم خود سر باز می‌زنید.

شما می‌توانید غذاهای مورد علاقه‌تان را به هنگام تفریح به همراه دوستانتان مصرف کنید و برای جبران در آن روز می‌توانید ۱۵ دقیقه به تمرینات ورزشی خود اضافه کنید، تا انرژی اضافی را بسوزانید.

منبع: روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=242126>

لوبیای سحرآمیز



اگر نیازمند کاهش کلسترول خونتان باشید؛ آیا می توانید با تغییر در رژیم غذایی این هدف را محقق کنید؟ تغییر در رژیم غذایی میزان کلسترول را به طور متوسط ده تا بیست درصد کاهش می دهد. دکتر «راجر بلومنتال» سخنگوی برنامه «کاهش کلسترول» انجمن قلب آمریکا عامل تعیین کننده در این مورد را میزان ناسالم بودن رژیم غذایی کنونی شما می داند. نیازی به یادآوری نیست که بدن انسان میوه و سبزیجات بیشتری نیاز دارد. هر روز يك وعده سالاد میل کنید. سالاد ایده آل از سبزیجات؛ لوبیا؛ دانه آفتابگردان و روغن زیتون یا کانولا تهیه می شود. در کنار ناهار و شام خود حتماً گیاه بگنجانید. میان وعده های غذایی میوه میل کنید و هنگام صبحانه نیز آن را از ذهن دور ندارید. حتی اگر خوردن گیاهان جزء برنامه غذایی روزانه شماست؛ می توان مقدار آن را بیشتر کرد. لیست ۵ غذای پایین آورنده کلسترول خون: ۱- سویا. مطالعات نشان می دهد که مصرف سه تا

شش وعده پروتئین سویا در روز (هر بار ۲۵ گرم) می تواند موجب کاهش کلسترول خون شود. «جانی مولو» سخنگوی انجمن رژیم غذایی آمریکا می گوید: «اگر علاقه ای به خوردن سویا ندارید؛ انواع مختلفی از فرآورده های غذایی غنی شده با سویا در بازار عرضه می شود.» ۲- بقولات. هفته ای سه و نیم فنجان بقولات (لوبیا و عدس و ماش و ...) میل کنید. نیازی نیست که حتماً خود نسبت به پخت آنها اقدام کنید. می توانید از کنسرو این مواد استفاده کنید. ۳- جو دوسر. جو دوسر اسفنج طبیعت است. «مولو» می گوید: «جو دوسر از نظر فیبر حل شدنی بسیار غنی است. جو دوسر را می توانید اسفنجی تلقی کنید که کلسترول را جذب و از بدن شما دور می کند. ثابت شده است که سه گرم فیبر جو دوسر (یعنی يك و نیم فنجان شوربای دوسر) در روز به کاهش کلسترول و لیپوپروتئین کم غلظت می انجامد. اگرچه پخت آرام؛ فیبر حل شدنی بیشتری به بدن شما می رساند. پخت سریع شوربای جو دوسر نیز حاوی مقدار کافی فیبر حل شدنی است. ۴- گردو؛ فندق؛ بادام و دانه های روغنی. اسیدهای چرب اشباع نشده می تواند به کاهش کلسترول لیپوپروتئین کم غلظت و تا حدودی به افزایش کلسترول لیپوپروتئین با غلظت بالا منجر شود. اسیدهای چرب غیراشباع به عنوان مثال در کدو حلوائی؛ آفتابگردان؛ انبه و روغن برخی گیاهان از قبیل سبزی، زیتون، گاجره و کانولا وجود دارد. فراموش نکنید که غذاهای چرب از نظر کالری نیز غنی هستند؛ پس میزان مصرف آنها را محدود کنید. ریختن تنها يك قاشق چایخوری روغن روی سالاد کافی است. در يك وعده بیش از سی گرم گردو، فندق؛ بادام و دانه های روغنی میل نکنید. کمی لوبیا قرمز و نخود به سالاد خود اضافه کنید. ۵- غذاهای چندکاره. نوع جدیدی از مواد غذایی به بازار عرضه شده است که همان غذاهای روزمره و عادی است با این تفاوت که «غنی شده» اند. یعنی مواد مغذی به آنها افزوده شده یا خوش طعم تر شده اند. اخیراً ماست؛ آب پرتقال و سس سالاد نیز جزء مواد غذایی غنی شده قرار گرفته اند. برخی از این فرآورده ها برای کاهش کلسترول تهیه شده اند. خوردن این مواد غذایی پیش گفته نباید بهانه ای باشد برای این که در کنار آن هر چه می خواهید بخورید. برای کاهش کلسترول خون بایست میزان کربوهیدرات های ساده، انواع دسر، گوشت قرمز و سرخ شدنی ها را در برنامه غذایی خود به حداقل برسانید. کاهش کلسترول تنها بخشی از سحر لوبیا و سایر این مواد مغذی است. افزودن این مواد به رژیم غذایی روزانه به کاهش فشار خون و افزایش سلامت قلب و عروق می انجامد. شروع کنید و بگذارید جك به شما افتخار کند!

منبع : روزنامه شرق

مانکن شدن تا پای مرگ

شباهت اندام به فلان خواننده اروپایی و یا هنرپیشه هالیوودی به رویایی به اندازه گرسنگی های شبانه روزی بسیاری از زنان و دختران در کشور تبدیل شده است، برخی از آنها حتی اعتماد به نفس خود را قربانی ۲۵۰ گرم اضافه وزنشان می کنند. اغلب دختران وقتی برای لاغری مراجعه می کنند، خواننده های اروپایی و یا اندام بعضی از هنرپیشه ها را مثال می زنند و می خواهند شبیه آنها شوند... دو سه روز اول کمی لاغر می شوند و بعد این میل به لاغری به یک بیماری مفرط تبدیل می شود تا جاییکه در حد مرگ برای این ویروس لاغری دست و پا می زنند...

مشکل اضافه وزن وقتی به وجود می آید که آدم بیشتر از حد معمول بخورد. می شود وزن کم کرد با مصرف کالری کمتر و تحرک بیشتر. شاید عملاً کاری سخت و حتی برای بعضی از افراد غیر ممکن باشد، اما نشد ندارد. فقط کمی، اراده لازم دارد و یک مقداری هم جریزه برای ورزش و نرمش کردن. کسی که تصمیم می گیرد، رژیم بگیرد باید در وزن و تناسب اندامش و مهمتر از همه سلامتی اش تغییری ایجاد کرده و برنامه غذایی معمولی اش را عوض کند. عدم تعادل بین خوردن مواد سوختی و مصرف انرژی، سبب فقر



غذایی و یا ذخیره آن به صورت چربی می شود. البته فراموش کردن این نکته هم صحیح نیست که تغذیه مناسب از شروط مهم کاهش وزن کاربردی و رسیدن به وزن مطلوب است. یعنی تغذیه ای که میزان ویتامین، مواد معدنی، پروتئین و مواد سوختی آن (که در تغذیه، هیدرات های کربن و چربی ها، مواد سوختی محسوب می شوند) کافی باشد. چاقی خود عامل بسیاری از بیماریها است و آدمی در حال عادی اگر لاغر باشد، یقیناً سالمتر است. اما لاغری مفرط نیز ممکن است ناشی از عارضه ای غیرعادی در بدن باشد. از این رو، چاقی و لاغری مفرط هیچ یک مطلوب نمی باشد، بلکه برقراری تعادل واقعی بین وزن و قد باید مورد توجه قرار گیرد. امروزه اینگونه باب شده که هر وقت از زیبایی اندام صحبت می شود یا آدم به فکر آن آدم های درشت هیکل غول مانند که حتی برجستگی گلیول های قرمز و سفیدشان را می شود از زیر پوست شان دید، می افتد یا همان مدل های مانکن لاغر و استخوانی که گویا قرار است همین الان در دم جان دهند. همه آنچه گفته شد هم مورد توافق ماست و هم تمامی رژیم گیان و رژیم پرستان (!) اما آنچه بحث را مهمتر جلوه می دهد، انتشار اخباری است مبنی بر اینکه رژیم های غذایی چه بلاهایی سر افراد می آورد تا جایی که حتی منتج به مرگ می شود.

چندی پیش اخباری در رسانه های خارجی منتشر شد مبنی بر اینکه مدل ها و مانکن ها سلامت خود را به خاطر نمایش های مد به خطر می اندازند. در این گزارش ها البته ذکر شده بود بین مدل ها، بیماری کم اشتهاپی و «سو» تغذیه وجود دارد و برنامه های افزایش آگاهی و آموزش سلامتی مدل ها ضروری است. اتفاقات و اخبار موثقی رخ داده است مثل اینکه ایزابل کارو، بازیگر و مدل ۲۷ ساله فرانسوی به خاطر بیماری بی اشتهاپیدیدگر امکان فعالیت در صنعت مد را ندارد. یا خبر دیگری مانند گزارش مرگ یک مدل بسیار لاغر برزیلی به دلیل کم اشتهاپی!

معمولا پزشکان و متخصصان عواملی چون عدم جذب مواد غذایی، وجود یک کانون چرکی در یکی از نقاط بدن مثل آپاندیسیت مزمن، یا لوزه چرکی و امثال آن، بیماریهای دستگاه گوارش و کاهش ترشحات معده، روده، لوزالمعده، کبد و امثال آن را از نشانه های لاغری مفرط بر می شمارند. اما آنچه باشگاه جوانی برنا امروز به آن دست یافته نوعی مرض بیمارگونه از نوع خوشگل ایسم(!) است. البته این نوعی ویروس همه گیر است که تنها از راه رسانه های دیداری و نه شنیداری از آن سوی مرزها به روش تزیینی وارد رگ های جویندگان زیبایی می شود و تاکنون توانسته عوارض منفی زیادی را نیز بر جای بگذارد. در مواردی هم شباهت اندام به فلان خواننده اروپایی و یا هنرپیشه هالیوودی به رویایی به اندازه گرسنگی های شبانه روزی بسیاری از زنان و دختران در کشور تبدیل شده است. برخی از آنها حتی اعتماد به نفس خود را قربانی ۲۵۰ گرم اضافه وزنشان می کنند.

سارا حکیمی، متخصص تغذیه می گوید: اغلب افرادی که مراجعه می کنند دوست دارند به سرعت وزن کم کنند و می توانم بگویم که همه آنها زنان و دختران هستند. البته از میان دختران هم اکثرا سنین ۱۸ و ۱۹ ساله تا ۳۰ ساله مراجعه می کنند. این متخصص تغذیه همچنین معتقد است: از میان مراجعان، دخترانی هم به اینجا آمده اند که فکر می کنند به خاطر وزن زیاد و یا اندام نامتناسبی که دارند خواستگارشان را از دست می دهند در حالی که این نمونه ها حتی اضافه وزن هم ندارند. دکتر حکیمی می گوید: اغلب دختران وقتی مراجعه می کنند، خواننده های اروپایی و یا اندام بعضی از هنرپیشه ها را مثال می زنند و می خواهند شبیه آنها شوند، غافل از آن که لاغری مفرط اصلا خوب نیست بلکه ناشی از نخوردن و سوهاضمه گرفتن است که به قول پزشکان و متخصصان امور تغذیه در شرایط حاد آن، کم اشتهاپی عصبی (انورکسیا) توصیف می شود که به طور کلی در صورت تشدید مسائل عصبی بیشتر می شود. چیزی که اغلب مانکن ها و عاشقان لاغر شدند گرفتار آن هستند.

آنها ابتدا شروع می کنند فقط چند کیلو لاغر شوند و این ادامه پیدا می کند تا مرحله ای می رسد که به لاغری مفرط و بیماری تبدیل می شود. و مشکل آنکه مورد تشویق اطرافیان هم قرار می گیرند. البته کتب و سی دی های لاغری با عنوان های "رژیم لاغری ۱۴ روزه" یا "لاغری سریع در ۷ روز"، "رژیم سیب زمینی"، "رایحه درمانی (عطر درمانی)" و یا کتاب "لاغری با هیپنوتیزم" و دیگر عناوین هم که در تیراژهای وسیع، جایگزین کتاب های علمی و پژوهشی شده مزید بر علت به شمار می روند. تا دیروز شاید انگشت شمار بودند آدم هایی که به پزشکان تجربی و متخصص تغذیه مراجعه می کردند اما امروزه هر کجا که می روی صحبت از آدرس فلان دکتر کرمانی، اصفهانی، شیرازی و تهرانی، مشهدی، تبریزی و... است که برای خودش مطبی زده و برای لاغر کردن مردان و زنان کمر همت بسته است. مبالغ هنگفتی نیز این وسط کاسب شده.

تا جایی که پای بسیاری را به مطب های این دست پزشکان باز کرده است. تا به محض ورود، به اندازه قد و وزن می بایست کلی پول پرداخت تا کتاب های دست نویسشان را به قیمتی کلان خرید. این مساله در حالی است که الگوبرداری های صرف از مدل های خارجی توسط جوانان همچون دیگر الگوبرداری های مدل مو، لباس، تیپ و حتی رفتار، نوجوانان را هم درگیر خود کرده است که گویا هنوز هیچ کسی در کشور خود را مسئول این گرفتاری مدرن نمی داند. تا زمانی که شاید اخبار و گزارش ها طی سال ها و یا ماه های آتی از رژیم های سخت غذایی و قرص های لاغری و یا مضرات لیپوساکشن های منجر به مرگ حکایت کنند...

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=287088>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مبارزه با لاغری

همانطوری که اضافه بودن وزن بدن از حالت طبیعی باعث بروز بیماری می





شود کم بودن آن نیز باعث بروز بیماریهای مختلفی می شود به علاوه هستند جوانانی که به خاطر افزایش وزن بدن خود را به دست انواع داروهای شیمیایی وهورمونی می دهند و خود از عواقب آن بی خبرند.ابتدا برخی از عوامل بروز لاغری را می آوریم:

(۱) ناراحتی های گوارشی و سوء تغذیه ای و ناراحتی های کبدی

(۲) ناراحتی های روحی و روانی

(۳) شغل های پر زحمت روحی و روانی وگاهی جسمی مانند تدریس بیش از حد توانایی و یا کارهای جسمی که در خور توانایی جسمی فرد نیست.

(۴) تغییراتی که در ترشحات داخلی برخی از غدد داخلی بدن انجام می شود سبب تغییر متابولیسم بدن شده و باعث لاغری بدن می شود.

(۵) گاهی لاغری به صورت ارثی می باشد و فرد در حالی که در سلامت کامل به سر می برد دچار نوعی لاغری می باشد که این حالت جزء بیماری محسوب نشده و نیازی به مداوا ندارد.

افرادی که از حالت طبیعی لاغرترند لازم است که ابتدا به پزشک متخصص داخلی مراجعه کنند تا از آنان آزمایشات خاصی انجام شود تا معلوم شود که آیا لاغری آنان از انگل ویا بیماری خاصی می باشد یا خیر که در صورت ابتلا به انگل و یا بیماری خاص ابتدا باید آنرا بر طرف نمود و در غیر اینصورت می تواند به دستورات زیر عمل نماید:

(۱) ورزش های مناسب برای خود انتخاب کرده تا عمل هضم و جذب غذا بهتر انجام شود.

(۲) غذا را از روی اشتها ومیل استفاده کنید م سعی کنید که غذا را به میزان لازم بخورید چرا که همانطور که غذا بیش از اندازه باعث بروز لاغری می شود مصرف کمتر از حد آن نیز باعث ضعف بدن شده و زمینه ابتلا به انواع بیماری را فراهم میکند.

(۳) از فکر وخیال بیهوده وافسردگی ودل نگرانی بپرهیزید وحساسیت های روحی وروانی را کنار گذاشته وسعی کنید همیشه در بین دوستان ورفقای خوش رو وشوخ طبع باشید که روح را تازه می کنند.

(۴) از صحبت کردن زیاد بپرهیزید زیرا یکی از عوامل بسیار موثر در بروز لاغری صحبت کردن بیش از حد می باشد وآن هم به خاطر فشار فوق العاده ای است که به دستگاه عصبی وارد می کند.

(۵) از غذائیکه برای اینگونه افراد بسیار مفید می باشد گنجشک می باشد سپس گوشت کبک و بعد از آن مغز باذام آسیاب شده با مقداری شکر و زعفران.

اگر قصد استفاده از دارو برای درمان لاغری دارید میتوان از داروی زیر استفاده نمود:

نارگیل ۶۰ گرم انزروت ۲۵ گرم حجارالبقر (اندرزا) یک مثقال هر سه را پودر کرده وینچ قسمت مساوی تقسیم کرده هر قسمت را صبح ناشتا به همراه سه عدد زرده تخم مرغ نیم پز میل کنید. این عمل را تا چند وقت ادامه دهید.

از دیگر داروهای مفید که در این باره گفته شده این است که مقدار ۲۰ گرم تخم قدامه را کوبیده ویا شیر گاو میل شود.

این داروهایی که آورده شد از جمله داروهای مجرب ویر فایده می باشد که امیدوارم برای شما نیز موثر باشد بازهم از کلیه دوستان وعزیزانی که در قسمت نظرات ما را شرمند خود می کنند کمال تشکر را دارم. دوست خوبمان سارا خانم مطلبی فرموده بودند در باره حمام کردن سه ساعت یکبار؟؟؟ خدمت ایشان عرض شود مطلبی که در باره شستن سر بعد از ۲ساعت ذکر شده بود به این دلیل بود که مشاهده شده بعضی از دوستان موهای خود را گاهی برای ۲_۳روز چرب می کنند که این عمل باعث ریزش مو می شود.

شما اگر موهایتان بعد از استحمام پف می کند می توانید از روغن نسترن استفاده کنید که با یک بار استفاده از این دارو به میزان قابل توجهی بر نرمی موی شما افزوده می شود وبعد از شستن مو دیگر مویتان پف نمی کند و نیازی به استحمام ۳ساعت به ۳ساعت نمی باشد.

دوست دیگرمان سرکار خانم محبوبه خانم که از دیر باز ما را مورد لطف قرار داده اند سوالی کرده بودند که البته جواب به ایمیلشان فرستاده شد لیکن برای آندسته از عزیزانی که همین سوال برایشان پیش آمده یکبار دیگر جواب می دهم.

استفاده از شانه چوبی بهتر بود که اشتباهها پلاستیکی نوشته بودم از دقت وتوجه شما متشکرم در باره شانه کردن در حمام نیز مطلب نا گفته ای در وبلاگ مانده بود که عرض می کنم .

در اثر رطوبت و گرمایی که به طور طبیعی در حمام وجود دارد روزنه و منافذ پوست باز میشوند و پوست سر نیز که از این قاعده مستثنی نمی باشد باز شده و با شانه کردن در حقیقت موها را از غلاف خارج می کنیم علی الخصوص اگر در حالت ایستاده باشید که در این حالت با کم رسیدن نسبی خون به پیازهای مو ضعف مو خود را بیشتر نشان می دهد.

این که فرموده بودید موها بعد از حمام به سختی شانه می شود به خاطر خشکی موها پتان است که اگر از نرم کننده ها استفاده کنید احتمالا با این مشکل مواجه نخواهید شد در ضمن شستن موی سر با گیاه (مورد) نرمی مو به طور طبیعی فراهم می شود. مورد را نیز مانند حنا استفاده می کنند با این تفاوت که مورد رنگ نمی دهد .

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=335828>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مبارزه جهانی علیه شکلات

قرن ها از زمانی که بومیان آمریکای مرکزی (آزتک ها)، کاکائو را می پرستیدند و از دانه های آن به عنوان پول استفاده می کردند، می گذرد. شاید اگر می دانستند که کاکائو بعدها نام بزرگترین دشمن انسان را به خود می گیرد هیچ گاه اجازه نمی دادند که دریانوردان اروپایی در بازگشت از آمریکا به کشورشان آن را با خود برده و آن دانه تلخ که غذای پادشاهان نام داشت، شکلات بسازند و تجارت کنند. در هر حال امروز شکلات دیگر يك ماده مفید نیست. در پی اقدامات گسترده برای دفع معضل چاقی نزد کودکان اروپایی که روز به روز در حال افزایش است، پس از حذف دابل همبرگرهای مك دونالد و لیوان های بزرگ کوکاکولا، نوبت به شکلات رسیده که از برنامه غذایی حذف شود.

تحقیقات اخیر نشان می دهد، شکلات به ویژه نوع تلخ که از کره و کاکائو تهیه می شود، به دلیل دارا بودن میزان چربی اشباع بالا، رابطه مستقیمی با افزایش وزن



کودکان دارد. ضمن اینکه با افزایش سرخوشی در آنها میل به خوردن در آنها را دو برابر افزایش می دهد.

با توجه به اینکه کودکان جزء بزرگترین گروه مصرف کنندگان شکلات در دنیا هستند، حذف شکلات در رژیم غذایی کودکان در راس برنامه های مبارزه با چاقی در اروپا قرار گرفته است.

جالب است بدانید بیشترین مصرف کنندگان شکلات در دنیا در کشورهای سوئیس، آلمان، دانمارک و ایتالیا زندگی می کنند. بر طبق آمار منتشر شده، مصرف شکلات هر فرد در آلمان و سوئیس به ۹ کیلو در سال و در ایتالیا به ۴ کیلو در سال می رسد.

بهاره مهرنژاد

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=10546>

مردان در کنترل پرخوری از زنان موفق‌ترند!

بررسی‌ها نشان داده توانایی زنان در سرکوب اشتهایشان و در نتیجه پایبندی به رژیم غذایی سالم، کمتر از مردان است. چاقی، رژیم و ورزش؛ می‌توان گفت اینها از جمله دغدغه‌های مربوط به سلامت در زنان است. به تازگی نتایج تحقیقاتی منتشر شده که وجود این دغدغه‌ها را ثابت می‌کند. در این مطالعه مشخص شده که توانایی زنان در سرکوب اشتهایشان و در نتیجه پایبندی به رژیم غذایی سالم، کمتر از مردان است و این توجیه می‌کند که چرا زنان در رژیم گرفتن و رسیدن به وزن متناسب، ناموفق‌تر عمل می‌کنند.



در این تحقیقات که در نشریه «پیشرفت‌های آکادمی علوم آمریکا» چاپ شده، از نوعی تصویربرداری مغزی، که فعالیت مغز را در حین خواب را نشان می‌دهد، استفاده شده است. به این ترتیب که ۲ گروه از زنان و مردان انتخاب شدند و در طول شب، که آنها گرسنه بودند، این آزمایش روی آنها انجام شد. آزمایش از این قرار بود که به این افراد تصاویری از خوراکی‌های مختلف، از همبرگر و پیتزا گرفته تا کلوچه دارجینی نشان دادند و همزمان، از فعالیت مغز آنها در ناحیه کنترل اشتها، تصویربرداری کردند. سپس از آنها خواستند که با تمرکز ذهنی روی «نخوردن»، اشتهای خود را سرکوب کنند و در برابر خوردن آن خوراکی‌های اشتهابرانگیز، از خودشان مقاومت نشان دهند. هم خانم‌ها و هم آقایان اظهار کردند که توانسته‌اند با این تمرکز، اشتهایشان را سرکوب کنند؛ اما نکته جالب این بود که فعالیت مرکز کنترل گرسنگی در آقایان واقعا کاهش یافته بود، اما در بیشتر خانم‌ها این اتفاق نیفتاده بود.

این مطالعه، با حمایت مالی موسسه ملی سوءمصرف مواد آمریکا انجام شده و جزء پروژه تحقیقاتی است که در این موسسه طراحی شده تا به علل رفتاری، محیطی و روانی زمینه‌ساز چاقی بپردازد. عواملی که توجه به آنها در سال‌های اخیر، برای مبارزه منطقی و موثر علیه چاقی، اهمیت زیادی پیدا کرده است. حالا دیگر اضافه‌وزن و چاقی از دید محققان و کارشناسان، نه مشکلی صرفا مربوط به زیبایی و تناسب‌اندام، که یک بیماری، آن هم از جمله بیماری‌های رفتاری به حساب می‌آید.

حتی پژوهش‌هایی که اخیرا انجام شده، نشان می‌دهد فعالیت مغزی افراد چاق، در ناحیه‌ای که مسئول پاداش و وابستگی است، بیشتر است که این امر نشان‌دهنده آن است که می‌توان چاقی را نوعی اعتیاد و پرخوری را نوعی سوءمصرف به حساب آورد. پژوهش‌های مختلفی روی چاقی، انجام شده است که ابعاد مختلف روانی و رفتاری موضوع را آشکار می‌کند.

ارتباط بین وضعیت‌های روانی و عاطفی و پرخوری، یکی از مواردی است که در مطالعات متعدد به آن اشاره شده و از قضا، محققان معتقدند روی آوردن به پرخوری و بدخوری در برابر ناملایمات زندگی و ناپایداری‌های روانی، راه‌کاری است که زنان بیش از مردان به آن روی می‌آورند. شاهد این مدعا، مطالعه‌ای است که در دانشگاه میریام انجام شده و نشان داده افرادی که در موقعیت‌های هیجانی، الزاما با خوردن واکنش نشان می‌دهند، کمتر می‌توانند وزن کم کنند و وقتی هم که وزن کم کردند، بیشتر احتمال دارد که دوباره به حالت اول برگردند. (نتایج این مطالعه در شماره دسامبر ۲۰۰۷ نشریه علمی «چاقی» منتشر شده است.)

مطالعات دیگری هم در زمینه عوامل محیطی و اجتماعی موثر بر پرخوری و چاقی انجام شده که از آن جمله می‌توان به پژوهشی اشاره کرد که

نتایج آن دو سال پیش منتشر شد. این مطالعه را انجمن روانپزشکی آمریکا انجام داده است و طی آن، مشخص شده که افراد، برخلاف تصور اولیه در تعطیلات استرس و تنش روانی بیشتری دارند و در هنگام استرس هم بیشتر می‌خورند و به همین علت در تعطیلات، مردم بیشتر چاق می‌شوند. در این مطالعه، نیمی از پرسش‌شوندگان گفته‌اند که در تعطیلات استرس بیشتری پیدا می‌کنند. یک چهارم آنها پاسخ داده‌اند که موقع استرس و نگرانی بیشتر می‌خورند، در حالی که در روزهای تعطیلات، یک سوم آنها در مقابل استرس چنین رفتاری نشان می‌دهند. این وضع درباره زنان شدیدتر بوده و به نظر می‌رسد تعطیلات برای زنان با استرس بیشتر و در نتیجه با احتمال چاقی بیشتری همراه است. البته محققان دیگر، در تحلیل نتایج به دست آمده از مطالعه اخیر، می‌گویند که بایستی بررسی‌های بیشتری صورت گیرد تا بدانیم که تفاوت پاسخ مغزی مردان و زنان به تلاش برای کنترل اشتها، ناشی از چیست. آیا این موضوع، به نقش سنتی زنان در آشپزی و آماده کردن غذا برمی‌گردد؟ یا این که هورمون‌های زنانه، یک تاثیر بیولوژیک بر رفتار زنان می‌گذارند و آنها را به طور ذاتی در برابر غذاها و خوراکی‌های وسوسه‌برانگیز، خلع‌سلاح می‌کنند؟ به هر حال، کارشناسان متفق‌القول‌اند که اکنون زمان آن فرا رسیده که در مورد درمان چاقی، تنها به نوشتن یک نسخه رژیمی و توصیه‌های خشکی از قبیل: «روزانه ورزش کنید»، بسنده نکنیم و به فکر اصلاح ذهنیت‌ها و محیطی بپردازیم که زمینه‌های پرخوری و چاقی ما را فراهم می‌کنند.

منبع : خبر آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=360898>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مشکل اضافه وزن‌تان 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 که با مصرف نوع خاص سبزی و زرشان به میزان قابل توجهی کاهش خواهد یافت. به عنوان مثال، برخلاف تصور برخی زنان، 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.



یک رژیم غذایی حاوی چربی اندک و عموماً برپایه سبزیجات در کمک به زنان برای کاهش وزن و بهبود حساسیت انسولین در بدن خیلی موثرتر از رژیم همه چیز خواری است.

در مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته، ۵۹ زن مبتلا به اضافه وزن و یائسه مورد بررسی و آزمایش قرار گرفتند. این زنان به دو گروه تقسیم شدند که نیمی از آنها رژیم گیاه خواری را دنبال کردند و نیمی دیگر یک رژیم غذایی کنترل شده از همه چیزخواری را در پیش گرفتند. پس از مدتی معلوم شد زنانی که از رژیم گیاه خواری پیروی کردند، در حالی که از مصرف نامحدود میوه‌ها و سبزیجات کلیدی غلات و سایر مواد غذایی به طور صحیح لذت می‌بردند توانستند وزن خود را بدون هیچ گونه احساسی گرسنگی ناراحت کننده کاهش دهند. از این رو با آغاز مشاهده‌ی تأثیرات مثبت در این روش که تمرکز آن بر روی مصرف میوه‌ها و سبزیجات است به تدریج تمایل این گروه به دنبال کردن این نوع رژیم غذایی برپایه گیاه خواری افزایش پیدا کرد.

چاقی و اضافه وزن از افرادی که رژیم گیاه خواری دارند بسیار دور است، در حالی که در مطالعات اخیر بر روی بیش از ۵۵ هزار زن سوئدی نشان داد که ۴۰ درصد از این زنان که رژیم غذایی گوشتی دارند مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند، در صورتی که این رقم در میان گیاه خواران کاهش یافته و به ۲۵ تا ۲۹ درصد می‌رسد.

به گفته‌ی کارشناسان، جمعیت گیاه خواران در سراسر جهان کمتر به بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون بالا و سایر امراض تهدید کننده‌ی زندگی مبتلا می‌شوند.

همچنین در پاره‌ای از پژوهش‌های جدید که نتایج آن در مجله‌ی اورولوژی در آمریکا منتشر شده مشخص شده است که رژیم غذای حاوی چربی اندک و سبزیجات بیشتر احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

منبع : ایرانیان انگلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=91430>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مصرف چربی کم و سبزیجات زیاد موثرترین روش برای کاهش وزن در زنان است

یک رژیم غذایی حاوی چربی اندک و عموماً برپایه سبزیجات در کمک به زنان برای کاهش وزن و بهبود حساسیت انسولین در بدن خیلی موثرتر از رژیم همه چیز خواری است. در مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته، ۵۹ زن مبتلا به اضافه وزن و یائسه مورد بررسی و آزمایش قرار گرفتند. این زنان به دو گروه تقسیم شدند که نیمی از آنها رژیم گیاه خواری را دنبال کردند و نیمی دیگر یک رژیم غذایی کنترل شده از همه چیزخواری را در پیش گرفتند.

پس از مدتی معلوم شد زنانی که از رژیم گیاه‌خواری پیروی کردند، در حالی که از مصرف نامحدود میوه‌ها و سبزیجات کلیدی غلات و سایر مواد غذایی به طور سالم صحیح لذت می‌بردند توانستند وزن خود را بدون هیچ گونه



احساسی گرسنگی ناراحت کننده کاهش دهند.

از این رو با آغاز مشاهده‌ی تاثیرات مثبت در این روش که تمرکز آن بر روی مصرف میوه‌ها و سبزیجات است به تدریج تمایل این گروه به دنبال کردن این نوع رژیم غذایی برپایه‌ی گیاه خواری افزایش پیدا کرد. چاقی و اضافه وزن از افرادی که رژیم گیاه خواری دارند بسیار دور است، در حالی که در مطالعات اخیر بر روی بیش از ۵۵ هزار زن سوئدی نشان داد که ۴۰ درصد از این زنان که رژیم غذایی گوشتی دارند مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند، در صورتی که این رقم در میان گیاه خواران کاهش یافته و به ۲۵ تا ۲۹ درصد می‌رسد. به گفته‌ی کارشناسان جمعیت گیاه خواران در سراسر جهان کمتر به بیماری‌های قلبی دیابت فشار خون بالا و سایر امراض تهدید کننده‌ی زندگی مبتلا می‌شوند. همچنین در پاره‌ای از پژوهش‌های جدید که نتایج آن در مجله‌ی اورولوژی در آمریکا منتشر شده مشخص شده است که رژیم غذای حاوی چربی اندک و سبزیجات بیشتر احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6739>



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 می‌آید ، با این حال ما برای مقابله و کنترل آن به دنبال بهره‌گیری 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 نمی‌شود و یا عوارض جدی و نگران کننده ای سلامت افراد را تهدید می‌کند. تصور آن که مصرف داروهای لاغری بدون بهره‌گیری از رژیم غذایی مناسب و نیز انجام ورزشهای منظم نتیجه بخش باشد، خیال باطلی بیش نیست و امید بستن به این گونه شعارها تنها می‌تواند به نفع کارخانه‌های سازنده این داروها و البته تاجر تمام شود.



براین اساس گفتگو با دکتر مسعود کیمیگر، 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 دسته‌های دارویی چه مزایا و معایبی دارند؟

اصولا داروهای لاغری به ۳ دسته تقسیم می‌شوند.

دسته اول داروهای جلوگیری کننده از اشتها هستند که به دلیل عوارضی که به همراه داشتند از سوی کارخانه‌های 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 دهنده‌های عصبی که با سیستم اشتها کار می‌کنند، جلوگیری می‌کرد و البته این دارو نیز باعث افزایش ضریان قلب و فشار خون می‌شود و تنها می‌توان 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 «زنیکال») 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 داروهای 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 کاملاً 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 بعضاً سلولهای مفید بدن همچون بافتهای چربی اطراف قلب را نیز می سوزانند.

• درواقع می توان گفت این دسته از داروها یا اصولاً 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 بسوزانند 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 اصولاً 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 ۳ماهه 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 (اگر 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 ۶کیلوگرم 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 ۸۰۰کالری خطرناک هستند و تنها در موارد استثنایی و آن هم تحت نظر مستقیم پزشک به افراد توصیه می شوند.

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=316417>

معجزه لبنیات

مطالعات متخصصان تغذیه نشان داده است ، افراد بزرگسال چاق که رژیم پر از لبنیات مصرف می‌کنند ، بیش از افرادی که همان مقدار کالری به بدنشان وارد می‌کنند ، اما مصرف لبنیات در آنها کمتر است ، وزن کم میکنند و چربی می‌سوزانند .

که این ماجرا تا حدی جدی است که محققان معتقدند اگر يك رژيم غنی از لبنیات را با رژیمی که از نظر مصرف لبنیات در حداقل است مقایسه کنید و مصرف کالری در هر دو رژیم در يك حد باشد ، سرعت کاهش وزن و سوزاندن چربی در رژیم غنی از لبنیات ۲ برابر است .

این متخصصان معتقدند مصرف ۲ تا ۳ وعده فرآورده های لبنی در روز در کاهش وزن تاثیر بسزایی دارد . در مطالعات قبلی هم نشان داده شده بود که افرادی که رژیم می‌گیرند ، اما رژیم آنها از نظر کلسیم غنی است در کاهش وزن موفق تر هستند . در بررسی جدید مشخص شد فایده لبنیات در کاهش وزن فقط به کلسیم مربوط نیست و مسئله بیش از اینهاست.

• پیروزی لبنیات

اگر سه گروه رژیم غذایی را با توجه به محور قرار دادن لبنیات ، با هم مقایسه کنید (با توجه به اینکه که کالری دریافتی هر سه گروه یکسان باشد) بهتر قضیه را درک می‌کنیم.

۱- رژیم پر لبنیات که کل کلسیم دریافتی آن ۱۲۰۰-۱۳۰۰ میلی گرم در روز است و از ۳ تا ۴ وعده غذایی حاوی لبنیات بخصوص شیر ، پنیر و ماست



تشکیل شده است .

۲- رژیم غذایی حاوی مکملهای کلسیم اما لبنیات اندك که کلسیم دریافتی آن ۱۲۰۰-۱۳۰۰ میلی گرم در روز است و تنها يك وعده غذایی آن را لبنیات تشکیل می‌دهد ، به اضافه اینکه ۸۰۰ میلی گرم مکمل کلسیم استفاده می‌شود .

۳- رژیم حاوی کلسیم کم و لبنیات کم که کل کلسیم دریافتی آن ۴۰۰-۵۰۰ میلی گرم در روز بوده و تنها يك وعده غذایی آن حاوی لبنیات باشد . البته توجه داشته باشید لبنیات مصرفی در رژیم های غذایی حتماً باید از نوع کم چرب باشند . در این سه گروه تمام افراد وزن کم کرده اند ، اما گروه اول که رژیم غذایی آنها از نظر لبنیات غنی بوده بیش از دو گروه بعدی وزن کم کرده است . گروه دوم نیز نسبت به گروه سوم ، وزن بیشتری از دست داده اند ، تفاوت آنقدر زیاد بود که گروه اول ۱۱% کل وزن خود را از دست دادند در حالی که این میزان در دو گروه دیگر کمتر از ۶% بود . نکته جالب اینجاست که در گروه اول مقدار چربی از بین رفته بخصوص در ناحیه تنه و شکم بسیار بیش از دو گروه دیگر است . همان طور که می‌دانید ، افزایش چربی دور شکم با خطر حمله قلبی و سایر مشکلات سلامت ارتباط دارد .

• چرا لبنیات ؟

این که چه اتفاقی می‌افتد که لبنیات چنین تاثیری بر روی کاهش وزن دارد ، قابل اهمیت است ، کلسیم باعث تجزیه چربی در سلولهای ذخیره کننده چربی می‌شود و تحقیقات نشان داده است کلسیم موجود در لبنیات در این باره بهتر عمل می‌کنند .

لبنیات در کاهش چربی بسیار مؤثر عمل می‌کند ، که هنوز دلیل آن مشخص نیست ، متخصصان معتقدند وجود بعضی از املاح در فرآورده های لبنی مثل فسفر و منیزیم باعث افزایش کارایی کلسیم در سوزانده و تجزیه چربی در سلولها می‌شود . ضمناً پروتئین موجود در فرآورده های لبنی به حفظ عضله و افزایش متابولیسم کمک می‌کند .

• یک رژیم غذایی پر از لبنیات

در این رژیم میزان کالری دریافتی شما ۱۵۰۰-۱۶۰۰ کالری است ، این رژیم ۶۹۶ گرم کربوهیدرات مصرف می‌شود که ۴۷ % کالری را تامین می‌کند . ۱۰۵ گرم پروتئین مصرف می‌شود که ۲۹ % کالری تامین می‌کند و ۳۹ گرم چربی که ۲۴ % کالری را تامین می‌کند .

▪ صبحانه : سه چهارم فنجان غذای حاوی غلات مثل نان جو با صبحانه های آماده شده از ذرت و غلات دیگر که البته این غذا نباید شیرین شده باشد ، سه چهارم فنجان شیر کم چرب ، سه چهارم فنجان توت فرنگی یا تمشک ، گیلان ، شاه توت و یک دوم فنجان آب پرتقال .

▪ نهار : سالادی پیشنهاد می‌کنیم که بسیار مفید است . یک فنجان سبزیجات مختلف مورد علاقه (کاهو ، کلم ، اسفناج و ..) ۳ تکه متوسط گوشت مرغ بدون چربی و کباب شده ، یک چهارم فنجان گوجه فرنگی ریز شده ، یک برش متوسط پنیر کم چرب ، یک دوم فنجان لوبیا (هر نوع که مایل باشید) یک چهارم فنجان ذرت پخته ، ۱ یا ۲ قاشق نهار خوری سس که حاوی مایونز نباشد و از روغن زیتون ، سرکه یا آبلیمو و سبزیهای معطر (نعنا ، ترخون و ...) تهیه شده باشد .

▪ میان وعده : برای میان وعده می‌توان از ماست کم چرب ساده یا طعم دار (میوه ای) و موز استفاده کرد .

▪ شام : یک سوم فنجان برنج ، یک فنجان سبزی مثل کلم ، گل کلم و هویج ، یک دوم فنجان قارچ ، یک قطعه متوسط پنیر کم چرب یک چهارم چایخوری روغن زیتون ، آبلیموی تازه

▪ میان وعه قبل از خواب : سه چهارم فنجان شیر کم چرب ، ۲ قطعه متوسط پنیر ، یک فنجان ماست .

• نوشیدنی لبنیاتی

اگر دوست دارید نوشیدنی مفیدی میل کنید ، نوع لبنیاتی آن بهتر از نوشابه های گاز دار یا نوشیدنیهای حاوی مواد رنگی است .

به این ترتیب شما همزمان با نوشیدن یک ماده خوشمزه ، لبنیات هم دریافت می‌کنید ، مواد مورد نیاز شامل ۲ فنجان قهوه یا نسکافه ، ۲ فنجان شیر بدون چربی ، یک قاشق پودر کاکائو ، یک قاشق غذاخوری شکر و مقداری وانیل . قهوه را در ظرفی بریزید و شیر و پودر کاکائو و وانیل را اضافه کنید و ۵ دقیقه بهم بزنید . این نوشیدنی حاوی : کالری ۱۳۰ ، چربی ۲ گرم ، چربی اشباع ۱ گرم ، کلسترول ۵ میلی گرم ، سدیم ۱۳۰ میلی گرم ، کلسیم ۳۰ % است .

نکته مهم در مصرف لبنیات این است که باید کالری آن کم باشد ، و بهمین دلیل لبنیات کم چرب یا فاقد چربی توصیه می‌شود .

به شما قول می‌دهیم اگر میزان مصرف لبنیات در رژیم غذایی‌تان را به خوبی رعایت کنید خودتان به معجزه مصرف لبنیات پی می‌برید .

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی صبحانه

<http://vista.ir/?view=article&id=231752>



معیارهای محاسبه اضافه وزن

این روزها دغدغه کاهش وزن و تناسب اندام تقریباً فراگیر شده است. در این بین بازار رژیم های نامناسب و فانتزی که اکثراً زودگذر هستند و گاه عوارض خطرناکی به همراه دارند، گرم است. این مقاله سعی دارد شاخصی برای متناسب بودن وزن ارائه کند.

برای تعیین وزن متناسب، شاخص ها و لوازم و ابزار بسیاری وجود دارد که یکی از کلینیکی ترین و در دسترس ترین آنها، نمایه توده بدن (BMI) است. نمایه توده بدن برای تعیین وضعیت بدن از نظر نسبت وزن به قد استفاده می شود.

BMI هر فرد، از تقسیم وزن آن فرد، برحسب کیلوگرم بر مجذور قد او، بر حسب متر به دست می آید.

((متر) قد + قد / (کیلو) وزن = BMI) کلیدی برای استانداردسازی این کمیت وجود دارد، بدین ترتیب که عدد به دست آمده از این کسر اگر بین ۱۸/۵-۱۵



بود، فرد دچار لاغری (نوعی از سوءتغذیه) است.

۲۵-۱۸/۵ نشان دهنده وزن طبیعی، ۲۵-۲۰ اضافه وزن، ۲۰-۲۵ چاقی درجه یک، ۲۵-۴۰ چاقی درجه ۲ و ۴۰ به بالا چاقی درجه ۳ یا چاقی خطرناک است.

البته توجه به نکاتی الزامی است، از جمله اینکه در کودکان، زنان باردار، افراد مسن و ورزشکاران (به دلیل بالا بودن حجم عضله نسبت به چربی) از این شاخص استفاده نمی شود.

نکته مهم دیگر که کمتر مورد توجه قرار می گیرد، این است که BMI شاخصی کیفی است و نشان دهنده مقدار اضافه وزن یا کاهش وزن نیست، بلکه فقط نوع وضعیت هر فرد را نشان می دهد. پس مثلاً اگر فردی BMI = ۲۷ دارد، به این معنا نیست که چون BMI طبیعی تا ۲۵ است، پس او ۲ کیلوگرم اضافه وزن دارد، بلکه فقط نشان دهنده اضافه وزن فرد است. برای تعیین دقیق اضافه وزن یا کاهش وزن به شکل کمی، فرمول های پیچیده دیگری وجود دارد. در مقاله های بعدی درباره آن بحث می کنیم.

نکته مهم دیگر اینکه BMI مطلوب، در ارتباط با سن است. یعنی با افزایش سن، BMI مطلوب دیگر بین ۲۵-۱۸/۵ نیست بلکه پس از هر دوره ۱۰ ساله (دهه)، به حد اکسترم (بیشینه و کمینه) هر یک، باید یکی اضافه کرد تا BMI مطلوب مشخص شود. (همچنان که در جدول می بینید). یعنی BMI یک شاخص کیفی است که در استانداردسازی با افزایش سن، تغییر می کند. به عنوان مثال اگر فردی ۴۷ سال داشت دیگر BMI بین ۲۵-۱۸/۵ برای او طبیعی نیست و اگر BMI این فرد حتی ۲۷ باشد در رنج طبیعی مرتبط با سن خود (۲۷-۲۲) قرار می گیرد.

به طور کلی زمانی دارای وزن مطلوب هستیم که در گروه های کم وزن یا دارای اضافه وزن و البته چاقی قرار نگیریم.

نکته مهم دیگر نگهداری وزن مطلوب است که استراتژی های خاص خود را دارد، از جمله فعالیت بدنی، تقسیم و تعدیل وعده ها، استفاده از مواد مغذی خاص در زمان های متفاوت، منظم بودن ساعت غذا خوردن، خواب و ورزش و دیگر موارد که در مقاله های بعدی خواهد آمد.

مع الوصف اگر قادر باشیم وزن طبیعی خود را حفظ کنیم و از شروع میانسالی (۴۰ سالگی) تا سالمندی (۶۵ سالگی) آن را به تدریج به ۵ کیلوگرم کمتر از وزن طبیعی خود برسانیم، همچنین در سنین سالمندی ضمن حفظ موارد مذکور (از جمله فعالیت بدنی) این وزن را ثابت نگه داریم، خطر ابتلا به انواع بیماری ها از جمله بیماری های مزمن (دیابت نوع ۲، سرطان ها، بیماری های قلبی عروقی و غیره) را که پس از تصادفات بیشترین علل مرگ و میر را در جوامع فعلی تشکیل می دهند، کاهش می دهیم.

منبع : روزنامه اعتماد ملی

<http://vista.ir/?view=article&id=276085>

منظور از رژیم‌های غذایی خاص چیست؟

رژیم‌های غذایی متعددی وجود دارند که بعضاً توسط افراد مشهور توصیه می‌شوند. تمامی این رژیم‌ها موافقان و مخالفان خود را دارند. این رژیم‌ها در مقدار و نحوه دریافت کربوهیدراتها، چربی و پروتئین با یکدیگر اختلاف دارند و همگی حاوی دلایل علمی مربوط به خود هستند.

• رژیم عصاره تازه

میوه‌ها و سبزیجات یک منبع عالی از دامنه وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی و مغذی می‌باشند. طرفداران عصاره‌گیری می‌گویند که روزانه ۲ لیوان عصاره تازه باعث حفظ سلامتی فرد می‌گردد و ۴ لیوان عصاره در روز در تسریع روند بهبود بیماری تاثیر بسزائی دارد.

به منظور آزاد کردن ویتامین‌ها، مواد معدنی و شیمیایی، آنزیمها و هورمون‌ها از سلولهای ظریف و میکروسکوپی فیبر میوه و سبزیجات، عصاره‌گیرهای مناسب باید مورد استفاده قرار گیرند. عصاره‌گیرهای دستی تنها فیبرها را به طور ناقص له می‌کنند و چون این فیبرها کاملاً کوبیده و له نمی‌شوند، عصاره‌گیری از تمام عناصر حیاتی غیرممکن است. له کردن یک کار اساسی در بیرون کشیدن تمامی عناصر حیاتی از گیاه است. بسیاری از عصاره‌های تجارتي به منظور افزایش نیمه عمرشان حرارت می‌بینند که در



اثر این حرارت، ممکن است قسمتهای مهم میوه و سبزیجات از دست رفته یا تخریب شوند. بنابراین بهتر است عصاره‌ها از میوه‌های تازه محلی تهیه شوند. هر چه میوه تازه تر باشد، ارزش تغذیه‌ای آن بالاتر است. سه نوع از عصاره‌ها متداولترند، آب سبزیجات، عصاره سبز و آب میوه‌ها.

• آب سبزیجات تازه :

• باعث بهبود بافتهای موجود و ساخت بافت‌های جدید می‌شود.

• کارآیی سیستم ایمنی را بالا می‌برد.

• باعث کمک به از بین بردن مواد سمی زائد بدن می‌گردد.

• متابولیسم را تعدیل می‌کند.

• جذب مواد کالری را کاهش می‌دهد در نتیجه کاهش وزن را آسانتر می‌کند.

”سیر“ یک افزودنی است که بوفور درآب سبزیجات مورد استفاده قرار می‌گیرد. قبل از عصاره‌گیری، سیر را به مدت یک دقیقه داخل سرکه بیندازید تا با باکتریهای سطح آن از بین برود. به منظور کاهش ناراحتیهای گوارشی، حداکثر یک حبه از سیر را در داخل ۲ لیوان عصاره استفاده کنید. به منظور بهره‌گیری بیشتر، از مخلوط سبزیجات استفاده کنید.

آب هویج معمولاً متداولتر از بقیه سبزیجات است و معمولاً با بتاکاروتن همراه می‌باشد. از آنجاکه آب هویج شیرین است، اغلب با سایر عصاره‌ها مخلوط می‌شود. سبزیجات با طعم تند (مانند کلم بروکلی، پیاز، شلغم و کرفس) تنها باید در مقادیر کم مورد استفاده قرار گیرند.

• عصاره‌های سبز

عصاره های سبز ، بدن را از آلودگیها پاک کرده و به بدن نیروی جوانی می بخشند . عصاره های سبز غنی از کلروفیل بوده و باعث خالص سازی خون می گردند و همچنین به ساخته شدن گلبولهای قرمز کمک کرده ، باعث پاکسازی بدن از سموم می گردند و انرژی بخش هستند . عصاره های سبز از جوانه های یونجه ، کلم ، کلم پیچ ، اسفناج ، جوانه گندم و سایر محصولات سبز تشکیل شده اند . استفاده از جوانه گندم در خلال شیمی درمانی و رادیوتراپی به منظور بهبود وضعیت دستگاه گوارش نسبتاً موثر است . جوانه جویا (Spirulina) ممکن است به منظور افزایش ارزش غذایی به این عصاره افزوده گردد و آب هویج یا آب سیب برای شیرین تر کردن عصاره سبز به مقدار ۸ - ۱۰ اونس در روز توصیه می گردد .

• آب میوه ها

آب میوه ها به پاکسازی و تغذیه بدن کمک می کنند خصوصاً هنگامی که با آنتی اکسیدانها مصرف شوند . یکی از سالمترین آب میوه ها آب هندوانه است . تمام هندوانه و آن قسمتی که در تماس با پوست است مورد استفاده قرار می گیرد . سایر میوه هایی که آب گیری می شوند عبارتند از کیوی ، خربزه ، موز ، انواع توت فرنگی ، سیب و زردآلو که به مقدار ۱۰-۱۲ اونس در روز توصیه می شوند .

(۱) پوست مرکباتی که خشن و گزنده می باشند ممکن است دارای بقایای سمی باشد و بهتر است که این پوست دور ریخته شود بدون آنکه مواد سفید رنگ زیر لایه پوست از بین برود زیرا دارای مقدار زیاد آنتی اکسیدان می باشد .

(۲) چنانچه از میوه های نرم که مقدار کمی آب دارند استفاده می کنید ، به آن آب اضافه کرده و یا با آبمیوه های دیگر استفاده کنید .

(۳) همیشه قسمتهای سبز هویج ، ریواس و تخمهای سیب را جدا کنید زیرا دارای مواد سمی می باشند .

(۴) آب میوه بسیار شیرین مانند آب گلابی ، انگور و سیب ممکن است ایجاد نفخ کند پس بهتر است آب این میوه ها را رقیق کرده و با شکم خالی بخورید .

(۵) برای جلوگیری از ناراحتی گوارشی ، از آبمیوه سبز بتدریج و در حد تعادل استفاده شود .

(۶) عصاره ها (آب میوه ها) با اشخاص دیابتی و اشخاصی که آلرژی دارند سازگار نیست .

(۷) آب میوه ها برای مدت طولانی تجویز و سفارش نمی شود بخصوص برای افراد مسن ، اطفال و کودکان مگر اینکه طبق نظر پزشک باشد .

منبع : درمانگران حکیم خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=258288>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مواد غذایی چربی سوز

یک سری مواد غذایی وجود دارد که به نام " غذاهایی با کالری منفی " (NEGATIVE CALORIE FOODS) معروف هستند. این مواد غذایی نسبت به سایر مواد، انرژی بیشتری برای هضم خود نیاز دارند، یعنی بدن انرژی بیشتری برای هضم آنها می سوزاند و در عین حال بدن نمی تواند کالری زیادی از آنها برای خود ذخیره کند. پس علاوه بر اینکه باعث سوخت چربی ها می شوند، کمتر به چربی تبدیل شده و ذخیره می شوند.

مواد غذایی دارای چربی، پروتئین، کربوهیدرات، کالری، ویتامین و املاح





هستند.

ویتامین ها، بافت های بدن را تحریک می کنند تا آنزیم تولید کنند که این آنزیم ها باعث تجزیه و مصرف انرژی موجود در غذاها می شوند. بنابراین غذاهایی با کالری منفی، غذاهای غنی از ویتامین و املاح هستند که نه تنها باعث مصرف انرژی حاصل از خود می شوند، بلکه انرژی اضافی موجود

در طی عمل هضم را مصرف می کنند.

البته مصرف اینگونه مواد غذایی زمانی در کاهش وزن مؤثر است که غذاهای پرکالری و فاقد مواد مغذی مثل انواع تنقلات ، چیپس و ... را مصرف نکنید.

مواد غذایی با کالری منفی (NEGATIVE CALORIE FOODS) یا چربی سوز شامل انواع مختلفی از میوه ها و سبزی ها است که من آنها را برای شما نام می برم :

▪ از سبزی ها:

مارچوبه - چغندر - کلم - کلم بروکلی - هویج - گل کلم - کرفس - کاسنی - فلفل قرمز - خیار - شاهی - سیر - لوبیا سبز - کاهو - پیاز - تربچه - اسفناج - شلغم و کدو سبز است.

▪ از میوه ها:

سیب - زغال اخته - طالبی و گرمک - گریپ فروت - لیمو ترش - انبه - پرتقال - هلو - آناناس - تمشک - توت فرنگی - گوجه فرنگی - نارنگی و هندوانه است.

نیره ولدخانی- کارشناس تغذیه

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=95283>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مواد مغذی در رژیم گیاهخواران

(۱) کالری:

به علت اینکه غذاهای گیاهی غنی از آب و فیبر می باشد و حاوی درصد کمی از چربی نسبت به غذاهای حیوانی است بنابراین حاوی انرژی کمی می باشد که این امر بای کاهش وزن افراد چاق مطلوب است و لیکن برای ورزشکاران گیاهخوار، زنان باردار و شیرده گیاهخوار جهت تأمین انرژی بیشتر بایستی مصرف غذاهایی مثل انواع مغزها ، حبوبات ، میوه های خشک و شیر تهیه شده از سویا افزایش یابد.

(۲) پروتئین :

حداقل ۱۰-۱۲ % کالری رژیم بایستی از منبع پروتئین تأمین شود و غذاهای





گیاهی غنی از پروتئین می باشند. به عنوان مثال حبوبات تا حدود ۲۵٪ ، سویا تا حدود ۴۰٪ و انواع مغزها بیش از ۱۲٪ پروتئین دارند. هر چند ارزش بیولوژیک پروتئین های گیاهی پایین است و لیکن اگر ترکیب

غذاهای مصرفی و کالری رژیم متعادل باشد هیچگونه کمبود پروتئین در افراد گیاهخوار مشاهده نمی شود به عنوان مثال مصرف حبوبات با غلات و حبوبات با انواع مغزها ودانه مکمل سازی خوبی از نظر اسید های آمینه ضروری است و سبب بالا رفتن کیفیت پروتئین مصرفی می شود.

(۳) چربی :

رژیم گیاهخواری دارای چربی کم و حدود ۶۰٪ اسید های چرب از انواع اسید لینولئیک است که در رژیم همه چیز خوار یا غیر گیاهخوار حدود ۱۰٪ اسید چرب از نوع اسید لینولئیک است.

(۴) کربوهیدرات :

رژیم غذایی گیاهخواری در مقایسه با رژیم همه چیز خواران غنی از کربوهیدرات کمپلکس و فیبر می باشد و فیبر مصرفی ۴۰ گرم در روز است که مصرف فیبر زیاد برای گروه آسیب پذیر توصیه نمی شود و بهتر است به جای فیبر غذایی از غلات تصفیه شده و غذاهایی که حاوی مهار کننده جذب کمتری هستند بیشتر مصرف نمایند.

(۵) ویتامین ها :

گیاهخواران ویتامین های بیشتری نسبت به همه چیز خواران دریافت می کنند به خصوص Lacto - Veg و Lacto - Ovo - Veg هیچ نوع کمبود ویتامینی ندارند و لیکن گروه Vegan از نظر B۱۲، اسید فولیک و ویتامین D توصیه می شود هفته ای یک تا دو بار به میزان ۱ ساعت در برابر نور آفتاب قرار بگیرند و یا از شیر سویا و ماست و پنیر ، مارگارین و غلات غنی شده با ویتامین D و یا در نهایت از مکمل ویتامین D استفاده کنند . برای رفع کمبود B۱۲ از انواع جوانه به خصوص جوانه گندم، مخمر ، قارچ ، بادام زمینی ، آلو و زرد آلو خشک بیشتر استفاده نمایند.

(۶) مواد معدنی:

• علل کمبود مواد معدنی در گیاهخواران عبارتند است از:

(۱) غنی ترین و قابل جذب ترین مواد معدنی در منابع حیوانی وجود دارد. به خصوص آهن، Ca ، فسفر و روی

(۲) وجود مهار کننده های جذب و فیبر زیاد سبب کاهش جذب مواد معدنی می شود.

(۳) دریافت انرژی کم سبب حداقل دریافت مواد معدنی می شود.

• بررسی رژیم غذایی گیاهخواران:

ساده ترین و راحت ترین نوع گیاهخواری Lacto - Ovo - Veg است که در این نوع گیاهخواری توصیه می شود از پروتئین های با ارزش بیولوژیک بالا استفاده نمایند. ممکن است این نوع رژیم از نظر آهن دریافتی در سطح پائینی باشد. در بین گیاهخواران Veg - Semi هیچ گونه مشکل تغذیه ای ندارند . رژیم Veg - Ovo از نظر دریافت کلسیم کمبود دارند زیرا که در این نوع رژیم شیر و فراورده های آن مصرف نمی شود و احتمال ابتلاء به راشیتیسم در این افراد بالا است .

رژیم Vegan مشکلات تغذیه ای زیادی دارد و این رژیم محدود از عناصر Ca، روی و آهن و ویتامینهای B۲ , B۱۲ ، اسید فولیک و ویتامین D می باشد بد ترین نوع گیاهخواری Macrabiotic است .

گردو و خشکبار دارای چربی و ویتامینهای گروه B و آهن به مقدار زیاد هستند دانه های خشک مثل حبوبات از نظر پروتئین ، ویتامین D و آهن غنی هستند . سبزیجات برگ دار جهت تامین کلسیم و ویتامین B۲ در صورت مصرف نکردن لبنیات توصیه می شود . شیر و تخم مرغ هم از نظر B۱۲ و اسید فولیک منابع خوبی هستند .

mamai.persianblog.ir/post/۵

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=109792>

مواظب وزن خود باشید

(۱) به خاطر خودتان این کار را انجام دهید.

به یاد داشته باشید که تلاش برای کاهش وزن، برای رضایت و خشنودی دیگران یک نبرد است که بدون شک در آن شکست خواهید خورد، پس لازم است که برای حفظ سلامت و زیبایی خود این کار را انجام دهید.

(۲) اهداف واقعی را در بینش بگیرید.

زمانی که شما می‌خواهید ۲۰ کیلو از وزن خود را کاهش دهید این کار در کوتاه‌مدت میسر نمی‌شود اما اگر هدف‌تان را مثلاً برای کاهش ۲ تا ۵ کیلو وزن بگذارید بسیار مؤثر است و می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی شما تأثیر بگذارد.



(۳) به آرامی شروع کنید ولی به درازمدت بیندیشید.

برای تغییر عادات غذا خوردن، به زمان نیاز دارید، پس صبور باشید و سعی کنید هر ماه تغییر اندکی ایجاد کنید. برای شروع مثلاً اگر به طور معمول روزانه ۳ لیوان نوشابه می‌خورید آن را به یک لیوان در روز کاهش دهید و یا از نوشابه‌های رژیمی استفاده کنید. تغییرات کوچک اثرات سودمندی را در درازمدت به دنبال خواهند داشت.

(۴) خود را محروم نکنید

ترک کامل خوردنی‌های دلخواه حتماً با شکست روبه‌رو خواهد شد، در عوض سعی کنید مصرف خود را کاهش دهید.

(۵) کار خود را با ورزش روزمره آغاز کنید

- روزانه ۳۰ دقیقه ورزش در کاهش وزن بسیار مؤثر است و زمانی که به هدف خود رسیدید به شما کمک خواهد کرد که در همان حالت بمانید. کارهایی که نیاز به فعالیت زیاد دارند نیز در کاهش وزن مؤثر است. مثلاً به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. اتومبیل خود را تا حدی با فاصله از مغازه پارک کنید.

- مطمئن شوید که از یک رژیم غذایی سالم و متعادل تبعیت می‌کنید.

- وعده‌های غذایی که مورد مصرف شما قرار می‌گیرند به میزان کالری‌هایی که احتیاج دارید، سن، سایز و فعالیت شما بستگی دارند. بهتر است هر فرد در وعده‌های غذایی خود از موارد گوناگون استفاده کند.

- باید از همه گروه‌های غذایی استفاده شود. اما به میزان کم در اضافه کردن چربی‌ها مانند کره، مارگارین و سس سالاد دقت کنید.

- فعالیت‌های بدنی نظم انجام دهید. در این صورت است که می‌توانید از خود انتظار کاهش ۱ و نیم کیلوگرم وزن را در هفته داشته باشید که یک کاهش وزن نسبتاً سالم است.

• روش‌هایی برای کاهش وزن موفق

• یک طراح زیرک باشید

زیرک به این معنی است که در مورد برنامه تنظیم‌شده خود واقع‌بینانه رفتار کنید. به عنوان مثال اگر هدف‌تان افزایش میزان فعالیت است کارهای برنامه‌ریزی‌شده را یادداشت کنید.

• مواظب وزن خود باشید

آیا می‌دانید ما تقریباً همه آن چیزی را که در بشقابمان است، می‌خوریم؟

اندازه ظرف برای ما اهمیتی ندارد. پس وقتی در خانه هستید سعی کنید بشقاب خود را کوچک انتخاب کنید که به شما در خوردن کمتر کمک کند. وقتی در بیرون از منزل غذا مصرف می‌کنید با افراد دیگر غذای خود را شریک شوید. زیرا تحقیقات نشان می‌دهد غذاهای بیرون به سبب بزرگی ظروف آن حداقل برای دو تا سه نفر کافی است.

• به خود پیشنهادی بدهید که نتوانید آن را رد کنید.

قبل از اینکه به هدف برسید، به خود یک قول بدهید. مثلاً اگر به هدفتان رسیدید یک هدیه برای خود بخرید. پاداشی که شامل موادغذایی نشود. به چیزی فکر کنید که به آن احتیاج دارید مانند یک روز مرخصی، دیدن یک فیلم و یا یک جایزه بزرگ. خلاق باشید و مدام به خود پاداش دهید و خود را مطمئن سازید که وقتی به هدف رسیدید این کار را انجام دهید.

• چه مقدار فعالیت لازم است؟

شما به حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی، متعادل در روز نیاز دارید. اکثر روزهای هفته سعی کنید چربی‌ها و کالری‌های اضافی را بسوزانید. فعالیت معمولی مانند بالا رفتن از پله‌ها، باغبانی و پیاده‌روی و ... را انجام دهید فقط مطمئن شوید که به میزان کافی فعالیت بدنی دارید. غذای خود را به حالت تعادل درآورید.

یک لیست از میزان ورزش و فعالیت انجام شده و موادغذایی مصرف شده تهیه کنید سپس در پایان هر هفته وزن خود را یادداشت کنید. شما و پزشکتان می‌توانید برای تنظیم میزان خوردن و فعالیت بدنی‌تان از این اطلاعات استفاده کنید تا با این روش، در بهترین وضعیت به هدف خود برسید.

• آیا من سیر هستم؟

پاسخ این سؤال بیشتر از آن چه فکر کنید طول خواهد کشید. ۱۵ دقیقه یا بیشتر طول می‌کشد تا این فرمان از شکم به مغزتان برسد. نوشیدن ۸ لیوان آب یا نوشیدنی‌های بدون کالری دیگر در روز به شما احساس سیری می‌دهد و شما را با نشاط و سالم می‌سازد. همچنین مصرف میوه و سبزی به‌خصوص وقتی خام باشند نیز به شما این احساس را خواهند داد.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=245064>

 **vista.ir**
Online Classified Service

موجی نو برای زیبایی گنرا

از چندی پیش نیز رژیم غذایی جدیدی به نام «رژیم غذایی اتکینز» اروپا و آمریکا را تسخیر کرده است. در این رژیم کاهش و یا قطع کامل مصرف هیدرات کربن و جایگزین کردن پروتئین به جای آن توصیه می‌شود. حتی مصرف نوشیدنی‌های کم شیرین، مصرف انواع میوه شیرین، سس سالاد و به طور کلی هر نوع ماده خوراکی که به نوع هیدرات کربن دارد، ممنوع است. اما آن چه ذهن متخصصین تغذیه و پزشکان را به خود مشغول کرده، حذف هیدرات‌های کربن به عنوان مهم‌ترین منبع تغذیه ای سلول‌های مغز است.





• بررسی رژیم غذایی اتکینز

رژیم غذایی اتکینز توسط دکتر روبرت اتکینز حدود سی سال پیش معرفی شد. این رژیم غذایی که اکنون در آمریکا و اروپا به موجی نو تبدیل شده، همان رژیم غذایی دکتر اتکینز است. همانطور که اشاره کردیم رژیم غذایی اتکینز تأکید بر حذف یا کاهش شدید مصرف کربوهیدرات ها (قندها) داشته و مصرف فراوان پروتئین ها را توصیه می کند.

پیش از این نیز در سال ۱۸۶۴ میلادی رژیم غذایی موسوم به رژیم غذایی بدون نشاسته و در سال ۱۹۶۱ رژیم غذایی نشاسته کم و چربی زیاد توسط دکتر تالر معروف شد اما هر دو با شکست مواجه شد چرا که مضرات آن یکی پس از دیگری پدیدار گشت. دکتر تراگر یکی از متخصصین تغذیه از مرکز رژیم درمانی آمریکا می گوید: «رژیم غذایی اتکینز نیز مانند بسیاری دیگر مورد توجه مردم قرار گرفته چرا که همه افراد از قانون «تغذیه مناسب و کم و ورزش زیاد» پیروی نمی کنند و در انتظار معجزه برای کاهش وزن ناگهانی هستند. در واقع زندگی ماشینی امروز به آنها اجازه رعایت یک رژیم غذایی منظم و ورزش را نداده و از این رو ترجیح می دهند در حداقل زمان ممکن به نتیجه برسند.» او ادامه می دهد: «رژیم غذایی اتکینز مصرف هیدرات کربن را منع نمی کند، بلکه مصرف آن را به حداقل می رساند در واقع به حدی که می توان آن را نادیده گرفت و این یعنی تأثیر نامناسب بر مغز.»

در مقایسه رژیم غذایی کم چربی و کم هیدرات کربن، رعایت رژیم غذایی که در آن مصرف هیدرات کربن منع یا کاهش می یابد، نتایج بهتری را از جهت سرعت کاهش وزن نشان می دهد. در واقع در آنهایی که از رژیم غذایی کم هیدرات کربن یا همان رژیم غذایی اتکینز استفاده می کنند، کاهش وزن سریع تر دیده می شود به طوری که پس از شش ماه به وزن ایده آل می رسند، اما آیا می توان بر روی اثرات نامطلوب آن سرپوش گذاشت؟

• رژیم غذایی اتکینز از دیدگاه متخصصان تغذیه

دکتر الیزابید از مرکز رژیم درمانی آمریکا می گوید: «به عقیده بسیاری از متخصصین تغذیه هر نوع رژیم غذایی که باعث کنترل مصرف و تغذیه مناسب افراد بشود مناسب است، اما رعایت دو نکته ضروری است اولاً این که برای بدن اثر سوء نداشته باشد و ثانیاً این که زیر نظر متخصصین تغذیه انجام شود.»

به عقیده متخصصان تغذیه، رعایت رژیم غذایی اتکینز (کربوهیدرات کم) به بدن اجازه می دهد تا از چربی ها برای جبران کمبود انرژی استفاده کند و همین امر باعث کاهش وزن می شود چرا که هیدرات کربن یکی از مهم ترین و در دسترس ترین منابع انرژی برای بدن است. از این رو با حذف یا کاهش این منبع قابل دسترس بدن از ذخایر انرژی که همان چربی ها است برای رفع نیاز استفاده می کند و به این ترتیب شخص کاهش وزن پیدا می کند.

اما دکتر الیزابید عقیده دارد: «با حذف میوه ها و سبزی ها که بهترین منبع مواد معدنی، ویتامین ها و فیبر هستند، اختلالات مهم و متعددی در بدن ایجاد می شود. دستگاه گوارش دچار اختلال شده، بدن مقاومت خود را از دست می دهد، پوست صورت رو به زردی گذاشته و چروک می خورد، فعالیت سلول های مغز و سیستم عصبی دچار اختلال شده و... و از این رو بدن ضعیف شده و مستعد ابتلا به انواع بیماری ها می شود. بنابر این اگرچه رژیم غذایی اتکینز سریعاً باعث کاهش وزن می شود اما اثرات جبران ناپذیری ایجاد می کند که برای رفع آنها گاه باید بهای سنگینی پرداخت.»

او می افزاید: «بسیاری از متخصصین تغذیه، اعتقادی به این رژیم غذایی و انواع دیگر رژیم غذایی ندارند. بلکه تنها کنترل مصرف و تغذیه مناسب را توصیه می کنند.»

در محافل علمی آمریکا و اروپا بسیاری از متخصصین تغذیه این رژیم را نفی و بسیاری دیگر تأیید می کنند اما آن چه مسلم است رعایت این نکته یعنی «تغذیه مناسب، کنترل مصرف و ورزش دایمی»، بهترین راه کاهش وزن، سلامتی و تناسب اندام است... سلامت باشید.

مهتاب ص. خسروشاهی

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=216955>

مورد رژیم کتوژنیک

- چه زمانی رژیم بیمارستان مراجعه نمایید. کتوژنیک داده می شود ؟
- زمانی که کودک تمام داروهای ضد تشنج را مصرف نمود و تشنج کنترل نگردید.
- در این رژیم چه ترکیباتی وجود دارد؟
- در این رژیم مواد غذایی اصلی یعنی پروتئین ، چربی ، مواد قندی به نسبت خاص مورد استفاده قرار می گیرد بطوریکه پروتئین لازم برای بدن (یک گرم پروتئین برای هر کیلوگرم) مواد قندی و نشاسته ای به مقدار خیلی کم و مواد چربی بیشتر (۸۰-۹۰%) کل رژیم را تشکیل می دهد.
- پس مصرف مواد قندی موجب تشنج می شود ؟
- عواملی که موجب تشنج می شود مواد قندی و نشاسته ای مازاد در رژیم حساب شده و مصرف زیاد مایعات می باشد که مصرف این مواد باید به نسبت معین و حساب شده بکار رود.
- در این رژیم چند وعده غذا مصرف می شود ؟
- سه وعده : صبحانه ، نهار ، شام .
- در فاصله غذاها نمی توان چیزی به کودک داد؟
- فقط مقداری آب یا چای کم رنگ بدون قند و شکر و گاهی می توان یک پر کاهو برای سرگرم کردن کودک مصرف شود .میوه و آبمیوه را همراه سه وعده غذا داده می شود.
- اگر کودک تمام غذای خود را نخورد آیا می توان کم کم و با فاصله تا نوبت



بعدی به او غذا داد؟

- خیر محتویات هر وعده غذایی باید حداکثر تا نیم ساعت پس از شروع خورده شود . در صورتی که کودک نخورد ، پس از این مدت نباید مصرف نمود.
- علت اینکار چیست ؟
- هر وعده غذا دارای مقدار معین (قند ، چربی ، پروتئین) می باشد و باید همانند یک کپسول آنتی بیوتیک و نسبتاً با فواصل معین مصرف شود تا در بدن ایجاد کتون یا استون بنماید.
- کتون یا استون چیست ؟
- موقعی که رژیم کتوژنیک رعایت شود در خون عوامل اسیدی مانند اسید استواسستیک ، اسید هیدروکسی بوتیریک و چند اسید دیگر بوجود می آید که باعث جلوگیری از تشنج می گردد و نشانه بوجود آمدن این اسیدها هم پیدا شدن کتون یا استون در ادرار است.
- این عوامل در بدن چیکار می کنند.

- شما با مصرف دارو می توانستید تشنج کودک را کنترل کنید ولی چون تشنج با دارو کنترل نمی شود شما با رژیم حساب شده کتوژنیک (مواد غذایی طبیعی) می توانید در بدن حالت اسیدی ایجاد کنید که مانع تشنج می گردد.
- در صورتی که ادرار کتون نباشد یا کتون ادرار کم باشد آیا تشنج شروع می گردد؟
- بله وجود کتون در ادرار نشانه رعایت رژیم بر طبق دستور العمل داده شده به شما می باشد و نبودن کتون در ادرار یعنی حالت اسیدی در خون از بین رفته است و تشنج شروع می شود.
- در صورت نبودن یا پایین بودن کتون ادرار §؛ه باید کرد؟
- دو یا سه وعده پشت سر هم غذا را قطع نموده و فقط آب یا چای می دهیم تا مواد قندی اضافه از بدن خارج شود و کتون در ادرار دیده شود.
- مقدار مایعات از چه نوع و چه مقدار می تواند باشد. ؟
- آب یا چای کم رنگ بدون قند یا شکر ، شربت آبلیمو (لیمو ترش تازه یک عدد متوسط) همراه با قند ساخارین یا نوشابه رژیمی (سوناپ) که قند آن ساخارین است در هر ۲۴ ساعت ۵۰۰-۶۰۰ سی سی می باشد که کم کم هر بار ۳۰-۲۰-۱۰ سی سی بیشتر مصرف نشود.
- آیا می توان از قندهای مصنوعی مانند ساخارین و غیره استفاده کرد؟
- بله روزانه ۴-۵ عدد قند ساخارین جهت شیرین کردن چای ، صبحانه ، شربت ، آبلیمو و غیره استفاده نمود.
- در صورتی که کودک بیمار شد چه باید کرد؟
- مانند کودکان دیگر به نزد پزشک برده شد و دستورات دارویی پزشک را رعایت نماید با این تفاوت که چون شربت ها ممکن است دارای شکر باشند و در این رژیم مقدار قند بسیار حساس است از قرص ، کپسول و آمپول استفاده شود ولی در صورتیکه شربتی که مصرف می کنید شیرینی آن از قندهای مصنوعی مانند ساخارین و غیره باشد اشکالی ندارد.
- در صورتی که کودک تب کرد مقدار مصرف مایع همان محدودیت قبلی را دارد؟
- خیر میتوان ۳۰۰-۱۰۰ سی سی آب بیشتر استفاده کرد و بعد از برطرف شدن تب کودک همان محدودیت رعایت گردد.
- آیا می توان به بچه ها بستنی داد یا برای او در منزل درست کرد؟
- بغیر از آنچه در دستورات رژیمی داده شده هیچ مواد دیگری مصرف نمی شود ولی می توان از همان شربت آبلیمو با قند ساخارین درست شده یا نوشابه رژیمی (سوناپ) در قالبهای بستنی ریخت و در فریزر گذاشت که بصورت بستنی یخی در می آید که در بین غذا هم می توان مصرف کرد.
- میوه را چه موقع به کودک بدهیم؟
- میوه مصرفی همراه با غذا می باشد موقعی که می خواهید به کودک میوه بدهید باید وعده را که در آن میوه بکار رفته استفاده نمایید . ولی نمی توان میوه را از وعده غذایی جدا کرده و در وسط روز استفاده نمود.
- آیا می توان وعده صبحانه را بجای وعده شام مصرف نمود؟
- بله حتی وعده نهار و شام را هم می توان در صبحانه استفاده نمود چون وعده های غذا از نظر مواد اصلی با هم یکسان هستند که می توان وعده دلخواه را انتخاب نمود و مصرف کرد.
- آیا می توان مثلاً تخم مرغ را از یک وعده و میوه را از یک وعده دیگر مصرف نمود؟
- خیر هر وعده غذا دارای مواد اصلی یکسان می باشد و نمی توان وعده ها را با هم مخلوط کرد . مثلاً آیا می توانید یک کپسول آنتی بیوتیک را نصف کنید و با نصف یک داروی دیگر مصرف نمایید؟ همانطور که اینکار ممکن نیست ، وعده های غذایی دارای مواد مشخصی است که در بدن حالت دارو را دارد ولی چون بدن کودک نمی تواند مصرف دارو را قبول نماید از مواد طبیعی قابل قبول بصورت وعده هایی برای کودک در نظر گرفته شده است که عملکرد غذا مانع تشنج می گردد.
- چربی هر وعده غذا به چه صورت مصرف می شود ؟
- چربی بصورت کره و روغن مایع در آخر هر وعده غذا مصرف می شود . البته چون روغن مایع بد مزه است و ممکن است باعث تحریک روده و دل درد شود معمولاً از کره استفاده می شود.
- مصرف کره روزانه چه مقدار می باشد؟

- طبق رژیم حساب شده برای هر کودک متفاوت است و معمولاً روزانه از ۵۰ گرم الی ۱۸۰ گرم روزانه کره مصرف می شود.
- مصرف این مقدار چربی باعث اسهال نمی گردد؟
- خیر برای شروع رژیم ابتدا کره هر وعده را از مقدار کم قابل تحمل برای کودک که موجب اسهال و استفراغ نگردد شروع می کنیم که معمولاً بین ۲۰-۱۰ گرم می باشد که بعد از ۳-۴ روز کم کم مقدار را بالاتر می بریم تا به مقدار کره هر وعده برسد.
- آیا مصرف کره زیاد موجب بالا رفتن کلسترول خون نمی گردد؟
- در صورتی که از رژیم سبزیجات و میوه کنار گوشت و تخم مرغ استفاده شود و مواد نشاسته ای مانند نان ، برنج ، سیب زمینی ، مصرف میوه کلسترول خون بالا می رود.
- آیا کره را می توان با غذای دیگر کودک مخلوط کرد ؟
- خیر مخلوط کردن کره با غذا مانع خوردن غذای اصلی می شود ولی می توان مقداری از کره را با تخم مرغ کودک و کمی سبزی طبق دستور رژیمی کوکو تهیه کرد یا مقداری کره را با تخم مرغ املت درست نموده و مصرف نمود. معمولاً مصرف کره باین ترتیب است که اول کودک گوشت غذا و میوه یا سبزیجات را می خورد بعد از ده دقیقه کره را بصورتی که کودک دوست دارد (سفت یا آب شده) مصرف می کند که هم‌راه آن حتماً یک چای کم‌رنگ داشته باشید که با مصرف چای بر روی کره امکان استفراغ کمتر است.
- آیا مصرف این مقدار مواد غذایی برای کودک کافی می باشد؟
- بله این مقدار غذا کافی است . مقداری ویتامین کم دارد. که بصورت مصرف روزانه قرصهای جوشان کلسیم ۵۰۰ میلی گرم روزی یکعدد ، قرص ب – کمپلکس ، قرص آهن جبران شده و روزانه مشکلی ایجاد نمی شود.
- آیا مصرف نمک و ادویه مجاز می باشد؟
- مصرف نمک به مقدار کم اشکالی ندارد اما چون مصرف زیاد نمک باعث مصرف زیاد آب هم خواهد شد که در اینجا نیاز به محدودیت آب می باشد لذا مصرف زیاد آن صحیح نیست. در مورد ادویه جات در صورتیکه ادویه تند باشد مانند فلفل و غیره نباید مصرف شود لیکن اگر کمی دارچین به سبزیجات پخته اضافه شود که موجب اشتهاى کودک بشود ، اشکالی ندارد.
- آیا می توان از مربای بدون قند که تازه به بازار آمده استفاده کرد؟
- خیر چون میوه ای که با آن مربا تهیه شده است خود دارای قند می باشد که نباید بدون حساب مصرف شود. • آیا می توان مقداری از گروه A را با مقداری از میوه گروه B استفاده کرد؟
- بله در صورتی که مقدار هر دو گروه را نصف نمایید اینکار را می توان انجام داد.
- در مورد سبزیجات هم می توان از هر دو گروه استفاده کرد؟
- بله در صورتی که مقدار هر دو گروه را نصف نمایید می توان استفاده نمود.
- آیا می توان از نوشابه پپسی کولا یا کوکاکولای رژیمی که تازه به بازار آمده استفاده کرد؟
- خیر این محصولات دارای کافئین می باشد که نباید استفاده نمود فقط می توان از سون آپ رژیمی که کافئین ندارد و قند آن مصنوعی است استفاده کرد.
- تخم مرغ خام را برای تهیه کوکو چگونه وزن کنیم ؟
- یک تخم مرغ بطور متوسط هر اندازه که باشد حدود ۵۰ گرم است و یک زرده تخم مرغ ۲۲ گرم است . شما می توانید تخم مرغ خام را هم با ترازوی حساس وزن کنید . برای ۳۲ گرم تخم مرغ شما یک زرده تخم مرغ و یک قاشق مربا خوری از سفیده را که بردارید ۳۲ گرم تخم مرغ برداشته اید.
- در لیست جابجائی میوه وسبزی بعضی از اقلام خام و بعضی را پخته می بایست وزن نمود ، چگونه ؟
- در این لیست در صورتی که سبزی خام یا پخته نوشته شده بهمان صورت وزن نمائید و بعد از وزن کردن در صورتی که لازم دانستید می توانید بپزید که بعد از پختن نیازی به وزن کردن ندارد.
- در صورت رژیم داده شده نامی از حبوبات برده نشده است ، چرا ؟
- حبوبات دارای مقداری مواد قندی می باشند که نمی توان از آنها درتهیه رژیم استفاده کرد.

- در صورتی که آب گوشت (با مرغ ، گوسفند یا گوشت گوساله) درست شده باشد می تون از آب آن استفاده کرد یا از گوشت آن برای کودک وزن نمود و مصرف کرد؟
- بله در صورتی که شما گوشت را بدون حبوبات مانند(نخود ، عدس ، لوبیا ، و غیره) بهزید که فقط کمی پیاز داشته باشد می توانید از همان گوشت پخته برای وعده غذای کودک وزن نموده و حتی ۲-۳ قاشق از آب گوشت را هم مصرف کنید.
- چرا در رژیم داده شده شیریا مالت داده نشده است؟
- تهیه شیر و مالت به اشکال مختلف می باشد . گاهی برای تهیه مالت نشاسته اضافه می کنند و چون ترکیب استاندارد برای آنها وجود ندارد و ما هم برای رعایت رژیم بسیار دقیق هستیم بهتر است استفاده نگردد.
- بچه ها در موقع رعایت رژیم تشنج هم می کنند چه باید کرد؟
- این تشنج فقط در موقع بیماری است و هیچ اشکالی ندارد و بعد از برطرف شدن بیماری قطعی می گردد.
- آیا می توانیم د رتهیه غذا گوشت و سبزیجات را سرخ نماییم؟
- بله میتوان ولی بهتر است غذاها بیشتر بخار پز یا آب پز باشند.
- رژیم کتوژنیک در چه سنی بیشتر مؤثر می باشد؟
- بیشتر برای سنین قبل از مدرسه و ۵-۲ سال مؤثر است . ولی در سنین بالاتر، هم مؤثر بوده است .
- بچه من با وجود مصرف چربی زیاد وزنش اضافه نمی شود ؟
- در این رژیم مقدار مواد غذایی به دقت حساب شده است بنابراین بچه شما تمام کالری و پروتئین مورد نیاز را برای سلامتی می گیرد ولی نه به آن اندازه که وزنش اضافه بشود ، حتی ممکن است رشد درموقع رژیم متوقف بشود و قد و وزن معمولی برای کودک شما وقتی که پس از مدتی به رژیم معمولی برگشت بدست خواهد آمد.
- اگر بچه من بعد از ۴-۳ هفته کنترل دوباره تشنج کرد چه باید بکنم؟
- ابتدا دقت کنید کودک چیزی اضافه نخورده است یا نه ؟ ویتامین یا داروی جدید حتی یک قاشق شربت سرما خوردگی و غیره ۱۵۸۵#Z1585 زده است یا نه ؟ خمیردندان معمولی مصرف کرده است یا نه ؟ در وزن کردن مواد غذایی دقت کرده اید؟ سبزیجات خام و پخته را اشتباه حساب نکرده اید؟ رژیم برای کودک درست حساب شده است ؟ کودک وزنش اضافه شده است یا خیر؟ اگر کودک شما قبلاً تشنجش کنترل شده است وبعد ازچندهفته کنترل تشنج دوباره تشنج کرده است مطمئن باشید. رژیم برای کودک شما مناسب بوده است و علت تشنج اشکال در عدم رعایت رژیم به طرز صحیح و یکی ازموارد بالا ست. توجه : مصرف موادی چون مانیتول، سوربیتول، پولی دکستروز، مالتود کسترن، گلوکز، سوکروز(ساکاروز) ، فروکتوز، دکستروز ایجاد تشنج می نماید. چون مواد قندی دارند.
- اگر هر کاری که پزشک و متخصص تغذیه جهت رعایت رژیم داده اند انجام بدهیم ولی تشنج کودک هنوز ادامه داشته باشد چه کار دیگری می توانیم انجام دهیم؟
- شما می توانید به متخصص تغذیه خود مراجعه نمایید شاید برای کنترل تشنج بتوان کالری را کمی پایین تر آورد و مقدار چربی غذا بیشتر بشود و تا چند ماه ادامه یابد که در کنترل تشنج مؤثر خواهد بود و هدف رژیم درمانی کاهش دادن هر چه بیشتر مقدار و مدت تشنجات می باشد. بعضی اوقات کنترل کامل ممکن است حاصل نشود و نهایتاً این شما هستید که می توانید اظهار نظر نمایید.
- آیا مواد غذایی توصیه شده در رژیم کتوژنیک برای کودک کامل است؟
- مواد غذایی رژیم کتوژنیک موقعی کامل می شود که همراه با مصرف مولتی ویتامین ها و کلسیم و آهن بدون قند و شکر باشد.
- مقدار مواد غذایی مجاز در رژیم کتوژنیک بسیار کم است و بچه ها احساس گرسنگی می کنند برای جلوگیری از گرسنگی بچه ها چه باید کرد؟
- کتوز اشتهای کودک را فرو می نشاند . بنابراین بچه هایی که بر روی رژیم قرار دارند بیشتر از بچه های دیگر گرسنه نمی شوند و رژیم کتوژنیک کالری محدودی دارد که تقریباً سه چهارم کالری معمولی است که برای وزن و قد توصیه می شود بهر حال بوجود آمدن کتوز در خون و غلظت چربی رژیم غذایی علی رغم مقدار کم غذا کمک می کند که در معده احساس پری و سیری ایجاد شود. بعضی از بچه ها تا یک الی دو هفته اول احساس گرسنگی دارند اما معمولاً معده اشان عادت می کند.
- هنگامی که بچه بیمار می شود تشنج می کند چه باید کرد؟

- بیماری خود ممکن است حد کتوز را در خون پائین بیاورد اگر در هنگام بیماری تشنج کرد بین ۱-۳ وعده غذا ندهید و فقط مقداری آب و چای داده شود تا حالت کتوز ایجاد شود و دوباره به رژیم غذایی قبلی برگردید.
- رژیم کتوژنیک در بچه ایجاد یبوست می کند برای رفع آن چه باید کرد؟
- می توان از غذاهایی که فیبر بیشتری دارند استفاده کرد. می توان در روز ۲ پر کاهو بطور آزاد بین غذاها به کودک داد. استفاده کردن از سبزیجات گروه A حتی دوبار در روز کمک به برطرف شدن این حالت می کند. در صورتی که لازم باشد می توان از شیاف های صابونی نیز استفاده کرد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=232065>

vista.ir
Online Classified Service

موسسات لاغری اندام یا فریپی جیب

خیلی دیر کرده ام، تمام سعی ام را می کنم پله ها را دو تا یکی طی کنم اما نفسم یاری نمی دهد. به زحمت خودم را جلوی در می رسانم. در را باز می کنم ناگهان عکسم در قاب آینه می افتد. به رنگ سرخ صورتم نگاه می کنم نفسم هنوز جا نیامده، نفس عمیقی می کشم و خودم را در آینه می بینم و بار دیگر غصه ام می گیرد. اندام نامتناسبی دارم، هیچ لباسی بهم نمی آید، آخر من چاقم. چاق، هیچ لباسی سایز من نیست. دیگر مهمانی نمی روم.



ناراحتم، افسرده ام به خانه که برگشتم، جلوی تلویزیون می نشینم، تبلیغ

شلوارک ها و کمربندهای لاغری، قرص ها، دستگاه های لاغری موضعی، پودرها و... را می بینم. به راستی کدامیک نتیجه می دهد؟ گوینده می گوید طی یک ماه ۴ تا ۵ کیلو وزن و ۲ تا ۳ سایز، کم می کند. گوشی را برمی دارم. شماره را می گیرم. ۰۹۱۲۰۰۰، اشغال است بعد از چند بار تکرار خانمی گوشی را برمی دارد، جمله هایی را سریع و پشت سر هم تکرار می کند آنقدر می فهمم که این روش ها گران است و فروشنده هم هیچ آدرس یا تلفنی ندارد. نگران می شوم اما ظاهرا چاره ای نیست. مثل تمام چاق های ایرانی به دنبال لاغری بدون زحمت هستم. بدون کم خوری و ورزش، خوشحالم از اینکه یک روش جادویی بدون ورزش و کم خوردن اندام من را زیبا و لاغر می کند. اما اما برخی متخصصان این روش را نه تنها مفید نمی دانند بلکه از مضرات آن بسیار سخن می رانند. عزیزه پروین متخصص تغذیه درباره روش های مختلفی که تاکنون برای لاغری ارائه شده است می گوید: بسیاری از بیمارانی که به من مراجعه می کنند اصرار دارند در کنار رژیم حتما از دارو یا دستگاه های لاغری استفاده کنند. در صورتی که بیشتر داروها عوارضی دارند که غیر قابل جبران است.

وی در مورد کمربندهای لاغری تاکید می کند: نوع حرارتی این کمربندها در کوتاه مدت اثر دارند. حرارت باعث می شود تا بدن آب از دست بدهد. به همین خاطر بعد از چند روز استفاده یکی دو کیلویی وزن کم می شود، اما بلافاصله بعد از نوشیدن آب بدن به وزن اولیه اش برمی گردد. اما در کمربندهای وایبر لرزش باعث می شود چربی ها از جای خود در اطراف شکم، پهلوها، باسن و ران ها جدا شوند و به طرف قلب و کلیه ها حرکت کنند که این در درازمدت بسیار خطرناک است. در ضمن با استفاده از کمربندهای وایبر وزن کم نمی شود و تنها در نواحی ای که کمربند بسته شده است، سایز کم می شود. پروین تنها ورزش و تغذیه را عامل اصلی سلامت و لاغری می داند و اضافه می کند: اگر فرهنگ ورزش و تغذیه

مناسب در خانواده ها شکل بگیرد مطمئنا بسیاری از بیماری ها به سراغ انسان نمی آید.

• روش های غیرمطمئن و گران لاغر شدن

هم اکنون روش های متنوع اما غیرقابل اطمینانی برای لاغر شدن در بازار وجود دارد. این روش ها در مجموع گران و آسیب رسان هستند. یکی از متداول ترین محصولات که اخبار ضد و نقیض درباره آنها زیاد است، داروهای لاغری هستند. این داروها از ۴ طریق موجب لاغری می شوند: دسته اول بر قسمت تنظیم اشتها در مغز اثر می گذارند و موجب کم خوراک می شوند. قیمت هر فرص معمولا از هزار تومان تا ۲ هزار و ۵۰۰ تومان متغیر است که حداقل باید یک ماه مصرف شود. دسته دوم داروهای ترموژنیک هستند که با افزایش سوخت و ساز بدن موجب لاغری می شوند. قیمت هر بسته ۹۰ تایی برای مصرف یک ماه از ۱۴۷ هزار تومان تا ۱۷۰ هزار تومان می رسد. در داروهای دسته سوم با افزایش دفع آب بدن، لاغری حاصل می شود. این داروها در بسته های ۳۰، ۶۰ و ۹۰ تایی موجود است و بین ۷۵ هزار تومان تا ۱۵۰ هزار تومان به فروش می رسد. گروه دیگر موجب کاهش جذب چربی شده و با دفع چربی مصرف شده مانع اضافه وزن می گردد.

این کپسول ها در بسته ۸۰ تایی و با قیمتی حدود ۶۰ تا ۷۰ هزار تومان است. روش دیگر دستگاه های لاغری موضعی است. این دستگاه ها با حرکت ارتعاشی حرارتی و وایبره باعث لاغری می شوند. آنها بیشتر ساخت کشور چین هستند که به صورت کمربند و شلوارک با قیمتی حدود ۴۰ تا ۱۲۰ هزار تومان عرضه می شوند. از سوی دیگر پودرهای لاغری که بیشتر به عنوان مکمل غذایی از آنها یاد می شود، برای مواردی چون چاقی، لاغری و باشگاهی استفاده می شود که با قیمتی بین ۸ هزار تومان تا ۷۰ هزار تومان فروخته می شوند. تزریق موضعی نیز از دیگر روش هایی است که در نواحی مشخصی از بدن که چربی انباشته شده است انجام می شود. تزریق مزوتراپی، اندودرمی، اولترا و... در مطب با قیمت هر نوبت ۵۰ تا ۱۵۰ هزار تومان انجام می شود که حداقل باید ۱۰ تا ۱۵ جلسه تکرار شود تا فرد به وزن و سایز دلخواه برسد. ساکشن هم در بسیاری از بیمارستان ها به صورت سرپایی انجام می شود و هزینه ای بالغ بر ۲ میلیون تومان دارد. ویر انجام در موسسات لاغری رژیم های لاغری توسط متخصصان تغذیه ارائه می شود که در بسیاری از مواقع پرهزینه و غیرمتعارف هستند. میزان هزینه مراجعه به مطب های مشاوره تغذیه هر نوبت حدود ۵ تا ۱۰ هزار تومان است، اما این هزینه بستگی به تعداد جلسات مراجعه دارد و معمولا دریافت ویزیت در این مراکز توافقی است.

• سخن تلخ دوست خوشتر است

با این حال با اینکه روش های متداول میانبر برای لاغری در بازار موجود است اما به خاطر گرانی و اثرات جانبی خطرناک بر بدن، همچنان بهترین روش لاغری تغذیه مناسب و ورزش است. خوردن غذاهای سالم و کم چرب خانگی علاوه بر آنکه هزینه زیادی ندارد به راحتی تغذیه را در خدمت سلامتی قرار می دهد. از میان انواع غذاهای ایرانی و دسرهایی که با خوردن آنها می توانید مطمئن باشید که سلامتی و تناسب اندامتان حفظ می شود می توان به اشکنه، املت، عدسی، انواع سالادها، سبزی خوردن، میوه ها - نان و پنیر و گردو - خیار و گوجه با سنگک اشاره کرد. فراموش نکنید ورزش مکمل تغذیه مناسب شماست. پوشیدن یک دست گرمکن و یک جفت کتانی و دویدن در خیابان ها زمانی که هنوز شهر رنگ آفتاب را ندیده است، اکسیژن ناب و بدون سرب را مهمان ریه های مشتاقان سلامتی می کند. با این وجود زندگی جدید که با کمبود وقت و آپارتمان نشینی و ترافیک و مشغله کاری فراوان عجین شده است، یک راه واقعا میانبر را جلوی پای شما قرار می دهد. این راه هم میانبر است چون سریع اما نسبتا پرهزینه است و هم میانبر نیست، چون مستقیما ورزشی است. با این حال بررسی آن به عنوان یک راه لاغر شدن دست کم ارزش یک تحقیق کوتاه مدت را دارد.

• ورزش در خانه

اگر می خواهید ورزش را به خانه بیاورید یکی از تجهیزاتی که می تواند به سلامتی شما کمک کند تردمیل است که انجام ورزش های هوازی را به ویژه در آپارتمان های کوچک امروزی راحت و آسان می کند. کار کردن با تردمیل بسیار راحت و آسان است اما نکاتی وجود دارد که هنگام خرید باید به آن توجه کنید. تردمیل باید موتوری آرام، نرم و بی صدا داشته باشد و قدرت آن به ۱/۵ اسب بخار برسد، تسمه آن باید دولا بوده و حداقل ۱۷ اینچ عرض و ۴۷ اینچ طول داشته باشد چارچوب دستگاه هم می تواند از استیل یا آلومینیوم ساخته شده باشد. ۵ مایل در ساعت سرعت مناسب برای پیاده روی است، شیب دستگاه هم باید روی ۱۰ درصد تنظیم شود. تردمیل هایی که در ایران وجود دارند معمولا محصول کشور کره - چین و ایتالیا هستند. هنگام خرید به گارانتی و معتبر بودن شرکت واردکننده دقت کنید. برای اینکه تردمیل شما بیشتر عمر کند باید هر ۶ ماه یکبار سرویس شود، از نوسانات برق و رطوبت درامان باشد و فردی با وزن مناسب دستگاه از آن استفاده کند.

موفقیت در کاهش وزن

اگر تا به حال رژیم کاهش وزنی را آزموده و موفق نشده اید، به این نکات و پیشنهادات توجه کنید. این موارد از زبان زنانی است که در امر کاهش بیش از ۱۵ کیلو از وزن خود موفق بوده و آنرا حفظ کرده اند. پروژه کاهش وزن این افراد بر مبنای ترفندهایی است که در زندگی واقعی قابل اجرا هستند و در اثر تجربیات واقعی به دست آمده اند. این ترفندها به شما کمک خواهند کرد تا از رژیم گیرندگان موفق باشید.

• روش صحیح چیست؟

بسیاری از رژیم گیرندگان عقیده دارند که کنار گذاشتن کامل آنچه دوست دارند بخورند روش

واقع گرایانه ای برای کاهش وزن نیست. بخصوص هنگامی که آنها مجبورند برای حفظ وزن جدید این تغییرات را همچنان حفظ کنند. راه حل هایی که برای گریز از شکستن رژیم در این شرایط پیشنهاد شده اند از این قرارند:

• یک جایزه در آخر هفته

لیندا ، یک معتاد به غذاهای آماده میگوید که ولع خود برای خوردن غذاهایی مانند پیتزا و سیب زمینی سرخ کرده را با این روش فرو مینشاند که به خود اجازه میدهد در تعطیلات آخر هفته یک یا دو نوع از این غذاها را میل کند. به این ترتیب او تعداد دفعات خوردن غذای آماده را کاهش داده و هرگاه دچار وسوسه میشود خود را با تصور آزادی آخر هفته دلداری میدهد.

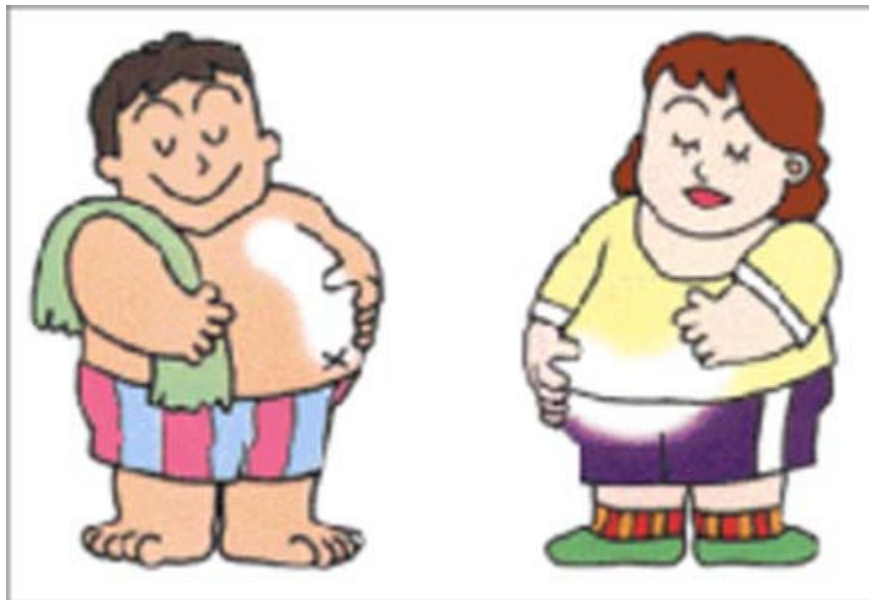
یک خوراکی غیر رژیمی در برنامه خود بگنجانید جانت ۵۲ ساله، یک عادت بد غذایی خود را در رژیم جدید خود حفظ کرده است. او عادت داشته روز خود را با یک نوشابه رژیمی و یک بسته شکلات آغاز کند و این عادت همچنان در رژیم او باقی مانده است. جانت میگوید که این کار میل او را به مصرف مواد شیرین در طول روز از بین میبرد. او غذاهای آماده و چرب را هم از فهرست خود حذف کرده اما عصرها یک سودای رژیمی در برنامه دارد تا وسوسه نشود.

• بین غذاهایی با کالری بالا/چربی بالا و غذاهای مغذی تعادل برقرار کنید

خانم کتلین ۵۱ ساله، عقیده دارد که خوردن پیتزا یا بستنی یک بار در هفته اشکالی ندارد و میگوید که نکته در این است که این چربی یا کالری را بعد با خوردن غذاهای کم چرب و کم کالری در وعده های بعد جبران میکند.

• کلید موفقیت در تعادل است

در طرف دیگر این طیف رژیم گیرندگان افرادی هستند که میگویند یک ذره غذای غیر رژیمی آنها را به عادت چیپس خوردن بازمیگرداند. آنها اعتراف



میکند که نمیتوانند ناپرهیزی را به تنها یک بار محدود کنند. ربکا عقیده دارد که خوردن یک تکه کیک در این وعده او را به خوردن دسر روزانه سوق خواهد داد. برای این افراد کمی بستنی یا یک آبنبات به جای فرونشاندن ولع شیرینی، به مغز یادآوری میکند که چنین خوراکیهای خوشمزه ای هم هستند و شخص با احساس شدید گناه شروع به خوردن میکند و خود را دلداری میدهد که با خوردن تمام خوراکیها در یک وعده، برای روزهای دیگر عامل وسوسه کننده ای نخواهد داشت.

بین خود و عوامل وسوسه کننده کیلومترها فاصله ایجاد کنید

لیز ۳۲ ساله، هنگامی که برنامه جدی کاهش وزن خود را آغاز کرد تمام آشپزخانه خود را از غذاهای وسوسه کننده مانند بستنی، پاپ کورن، چیپس، پنیر و آجیل پاک کرد. در نتیجه اگر هوس میکرد تا ناپرهیزی کوچکی کند، مجبور بود تا فروشگاه برود و بیاورد. این روشی تضمینی برای موفقیت او بود. این کار موجب میشد تا او برای رسیدن به خوراکی مورد نظرش وقت صرف کند و در این فاصله یا به کلی منصرف میشد یا از فروشگاه خوراکی سالم تر و رژیمی تری میخرید. مثلاً ممکن بود به جای بستنی ماست خریداری کند.

• از دوستان و فریزر خود کمک بگیرید

خانم جویس، علاقه داشت در خانه شیرینی بپزد. در چنین مواقعی او یک تکه برای خود برمیداشت و باقی کیک را به مهمانان یا همسایگانش میداد تا به خانه ببرند در این حالت او برای سرکشی به باقیمانده غذاها وسوسه نمیشد. در صورتی که کسی برای بردن غذا یا کیک نبود، جویس آنها را به قسمتهای کوچک تقسیم کرده در فریزر قرار میداد تا در هر مرتبه فقط یک تکه کوچک را گرم و آماده کند و به باقی آن دسترسی فوری نداشته باشد.

• خودتان آشپزی کنید

برای کسانی که دوست دارند آشپزی کنند، تهیه غذاهای خانگی کم کالری و کم چربی بسیار ساده است. کتابهای آشپزی رژیمی بسیار مفید هستند اما برای کسانی که علاقمند به تجربیات تازه هستند، کم کردن چربی و کالری از غذاهای مورد علاقه شان بسیار سرگرم کننده تر بوده و نتایج عالی در برخواهد داشت.

به خوردن غذاهای آبیژ عادت کنید. شعله اجاق را کم کنید

با پخت و پز بوسیله حرارت کمتر نیاز به استفاده از روغن کاهش میابد. با استفاده از ظروف نچسب، با کمترین مقدار روغن یا حذف کامل آن میتوان سبزیجات و مواد پروتئینی را بپزد و حتی به جای روغن از آب استفاده کنید.

• گوشت مناسب انتخاب کنید

گوشت های تکه ای بخصوص گوشت سفید، مانند سینه مرغ، کم چربی تر است. اگر غذایان به گوشت چرخ شده نیاز دارد، ابتدا گوشت را انتخاب کنید و سپس بخواهید آنرا در یک دستگاه تمیز چرخ کنند تا از مخلوط شدن گوشت شما با محتویات قبلی دستگاه جلوگیری شود. قبل از پختن تا حد امکان چربی گوشت را جدا کنید.

• غذاهای خود را تزیین کنید

خانم جویس میگوید با تزیین کردن غذاهای ساده خود به آن حال و هوای اشتها آوری ببخشید. برای مثال میتوانید :

- روی سبزیجات آب پز خود یک قاشق چایخوری پنیر پارامسان رنده شده بریزید.

- هویج را قبل از پختن در آب پرتقال بگذارید.

- برای پختن سبزیجات، به جای نمک از کمی خردل خوش طعم استفاده کنید.

- به جای مایونز به ماهی تن کمی سس تند اضافه کنید.

- پنیر رژیمی را روی یک نان توست بمالید و کمی دارچین بر آن بپاشید.

- روی سالاد یا نان برشته خود یک قاشق ماست چکیده بگذارید.

- جعفری ریز شده را برای سالاد یا تزیین ماهی به کار برید.

- از شیرینی طبیعی میوه ها لذت ببرید

جویس پای میوه ای بدون شکر درست میکند اما همیشه از میوه های کاملاً شیرین و رسیده استفاده میکند. اگر شیرینی میوه کافی نبود، او یک مشت کشمش یا یک قاشق دارچین و یا کمی آب میوه آماده بدون شکر به مخلوط پای اضافه میکند.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=9304>



می خواهیم لاغر شوم

من یک رژیم موثر می خواهم. این تقاضای یک بیمار از میان خیل بیماران سردرگم در رژیمهای مختلف و رنگارنگ است و البته بسیاری از آنها پس از مدتی ناامید می شوند و به این نتیجه می رسند که این گونه رژیمهای غذایی اصولا اثر دراز مدت ندارند.

یک اصل مهم را هیچ گاه فراموش نکنید: تنها راه صحیح و پایدار برای کاهش وزن و نگهداشتن وزن جدید این است که چاقها بدانند روش تغذیه گذشته آنها اشتباه بوده است و تنها آن برنامه غذایی مناسب خواهد بود که در وهله اول پرخوری های آنها را کاهش دهد یا حذف کند و برای رسیدن به این هدف راههای مختلفی وجود دارد.

• رژیم کم کربوهیدرات

اگر چه بانیان این نوع رژیم توضیحات بیولوژیکی پیچیده ای در دفاع از آن عنوان می کنند، اما تحقیقات جدید نشان می دهد رژیمهای کم کربوهیدرات ، بیشتر اثر کاهش وزن خود را در ۶ ماه اول نشان می دهند ولی پس از



گذشت یک سال نتیجه آنها چندان مثبت ارزیابی نمی شود.

به علاوه حتی در ۶ ماه اول هم استفاده از آن برای بسیاری از کاربران بی نتیجه بوده است ؛ اما آنچه مسلما باید مورد توجه قرار گیرد، این است که افرادی که از این نوع رژیم پیروی می کنند باید رفتار تغذیه ای خود را کاملا تغییر دهند و درواقع عامل اصلی نتیجه گرفتن خود آنها هستند.

در این رژیم غذایی ، میزان و حجم غذایی هیچ تغییری نمی کند بلکه مصرف یک سری مواد مصنوعی مثل ماکارونی ، سیب زمینی ، شیرینی ، نوشابه ، آبمیوه ، شکلات و... قطع می شود.

این افراد به علت آن که حجم کافی غذا دریافت می کنند احساس گرسنگی ندارند، اما باید این موضوع مهم را در نظر گرفت که آنها نمی توانند برای مدت طولانی از خوردن این گونه مواد خودداری کنند و در نتیجه نه تنها پس از مدتی به آنها روی می آورند بلکه بررسی های بسیاری حاکی از مصرف بیش از حد این مواد هیدراتی به تلافی گذشته ها!

از سوی این گروه است. به هر حال طرفداران این رژیم باید حتما تنوع غذایی را رعایت کنند و در ضمن این پرهیز غذایی را بتدریج در برنامه خود قرار دهند.

• رژیمهای کم چربی

برخلاف رژیم کم کربوهیدرات ، این نوع رژیمها اثر بلند مدت بسیار خوبی دارند. در واقع با حذف چربیها به عنوان مهمترین گروه غذایی کالری زا و با انتخاب گوشت ، میان وعده ها و لبنیات کم چرب وزن مشخص به طور چشمگیری کاهش خواهد یافت.

آنچه طرفداران این نوع برنامه غذایی باید توجه داشته باشند این است که علت اصلی کاهش وزن آنها کم شدن میزان کالری مصرفی است.

پس اگر آنها هنگام اجرای این رژیم ، شکلات های بدون چربی یا محصولات نشاسته ای را به مقدار زیاد استفاده کنند نه تنها لاغر نخواهند شد بلکه به دلیل نرسیدن یک گروه غذایی یعنی چربی ها سلامت خود را هم به خطر انداخته اند.

در رژیمهای کم چرب باید سعی شود که از میوه ها و سبزیهای پر حجم و پر فیبر استفاده شود؛ هر چند این مواد باعث پر شدن معده می شوند، اما از آنجا که در چاشنی روغن به کار نرفته بعد از گذشتن زمان کوتاهی احساس گرسنگی دوباره به فرد روی خواهد آورد.

افرادی که از این نوع رژیم استفاده می کنند باید در مصرف وعده و میان وعده های غذایی ، تعامل را رعایت کنند و با اراده قوی منتظر اثر آن در دراز مدت باشند.

• نوشابه های رژیمی

رژیمهایی که تمام یا بخشی از وعده ها و میان وعده های غذایی را با یکسری نوشیدنی ها جایگزین می کنند بتازگی طرفداران زیادی پیدا کرده اند. تحقیقات حاکی از اثر کوتاه مدت این رژیمها بر تناسب اندام است.

نوشابه های رژیمی حدود ۲۰۰ - ۲۵۰ کالری دارند و وقتی که جایگزین وعده های غذایی می شوند کالری بسیار کمی را به بدن وارد می کنند. بیشتر این نوع نوشیدنی ها برای افرادی که فرصت غذا خوردن را در طول روز ندارند یا از میوه ها و سبزیها به اندازه کافی استفاده نمی کنند جذابیت بیشتری دارند؛ اما این افراد به دلیل تغذیه سبک در طول روز، دست به پرخوری های شبانه می زنند.

• نکته آخر

همیشه باید در نظر داشته باشید در صورتی که هدف اصلی ممانعت از پرخوری باشد هر رژیمی می تواند برای کوتاه مدت موثر باشد، اما اگر هدف شما رسیدن به اندامی مناسب و بدنی سالم است تنها با ادامه رعایت برنامه غذایی می توانید به هدف خود امیدوار باشید.

در ضمن فراموش نکنید که هیچکدام از این رژیمها برای افرادی که به دنبال واکنش های عصبی احساسی پرخوری می کنند موثر نخواهند بود و برای کمک به آنها باید شیوه های زندگی شان را از نزدیک بررسی کرد.

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=106432>

 **vista.ir**
Online Classified Service

میزان کالری مورد نیاز بدن

آیا تا به حال در مورد غذایی که در طول روز مصرف می کنید، فکر کرده اید؟ متأسفانه بسیاری از افراد کالری، به اندازه نیاز بدن را مصرف نمی کنند. کالری بیش از اندازه باعث ایجاد جاقی شده و کمبود آن نیز مشکلات دیگری را برای بدن شما ایجاد می کند. خوب پس کمی در مورد "کالری" برای شما توضیح می دهیم.

• عملکرد کالری





هر نوع ماده خوراکی (بجز آب) شامل کالری است که باعث تولید انرژی در بدن می شود. اما اگر می خواهید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید، باید طرز استفاده کالری مورد نیاز بدن را یاد بگیرید. مشکل این جاست که میزان کالری مورد نیاز در افراد مختلف، متفاوت است؛ چراکه هر فرد به میزان بخصوصی کالری نیاز دارد.

- میزان مصرف کالری روزانه ما به عوامل مختلفی از جمله: وزن، قد، جنسیت، سن و فعالیت روزانه بستگی دارد. هر چه فردی جوان تر و خوش اندام تر باشد، نیاز به کالری بیشتری دارد. البته این مقدار کالری با افزایش

سن افراد کاهش می یابد.

علیرغم اینکه کالری ها برای بدن بسیار مفید هستند، می توانند عملکرد مضر نیز از خود نشان دهند. آقای دکتر ریچارد ویندراک پروفیسور دانشگاه ویسکونسین معتقد است که اگر افراد به اندازه کافی کالری مصرف نمایند هیچ گاه دچار پیری زودرس نمی شوند. یکی از عوامل ایجاد پیری نفوذ رادیکال های آزاد به بافت ماهیچه ای است. اگر بتوانید به اندازه کالری مصرف کنید، از فرایند نفوذ رادیکال ها به داخل بافت ها جلوگیری کرده و بنابراین سلامتی شما تضمین خواهد شد.

•• کالری مورد نیاز

- یک رژیم غذایی سالم حاوی چه مقدار کالری است؟

پیش از هر چیز باید بدانید که بدن انسان پروتئین، چربی و کربوهیدرات ها را نیز به کالری تبدیل می نماید. ۱ گرم پروتئین و کربوهیدرات برابر است با ۴ کالری است و همچنین ۱ گرم چربی برابر با ۹ کالری می باشد. واضح است که غذاهای پر چرب حاوی کالری بیشتری نسبت به غذاهای کم چرب هستند. اما ساده لوح نباشید! منظور ما این نیست که چون چربی غذایی پایین است پس شما هر چقدر که دوست داشتید می توانید از آن بخورید.

حتی اگر شما در یک وعده غذایی از مقدار زیادی پروتئین استفاده کنید این کار می تواند سلامت شما را به خطر اندازد. یک مرد بالغ قادر به هضم ۴۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی می باشد. هر چه بیش از این مقدار مصرف شود به عنوان چربی در بدن فرد ذخیره می شود. این نکته را زمانیکه در حال رژیم گرفتن به خاطر بسپارید.

کالری مورد نیاز بدن شما باید از ۵۵-۶۰ درصد از کربوهیدرات، ۲۵-۳۰ درصد از پروتئین و ۱۵-۲۰ درصد از چربی تشکیل شود. یک انسان سالم باید میزان کالری مورد نیاز بدن خود را طی ۴-۶ وعده به بدن برساند که البته به دلیل شرایط شغلی و فرهنگی به ما آموزش داده اند که غذای خود را در ۳ وعده نسبتاً بزرگتر میل کنیم که این امر به عنوان یک رژیم غذایی سالم به شمار نمی رود.

میزان کالری مورد نیاز یک مرد بالغ فعال (منظور از فعال بودن ، داشتن حداقل ۳-۵ مرتبه ورزش در طول هفته می باشد) بر اساس عوامل فوق الذکر در حدود ۲۵۰۰-۳۰۰۰ کالری در هر روز می باشد.

• مصرف روزانه کالری BMR

راه های متفاوتی برای تشخیص میزان کالری مورد نیاز روزانه بدن وجود دارد که ما در این قسمت یکی از آنها را به نام فرمول "هریس بندیک" را برای شما انتخاب کرده ایم. این فرمول یکی از آسانترین راه های محاسبه فرایند بنیادین متابولیک است (BMR). عوامل مهم در این فرمول عبارتند از: جنسیت، وزن بدن (به کیلو)، قد (به سانتی متر)، و سن. فرمول مذکور به این شکل است. (سن $\times ۸,۶$) - (قد $\times ۵$) + (وزن $\times ۱۳,۷$) +

$$MRM = ۶۶$$

- به عنوان مثال:

۱- مرد: ۶۶

۲- وزن ۷۵ کیلو: $۱۰۳۷,۵ = (۷۵ \times ۱۳,۷)$

۳- قد ۱۷۵ سانتی متر: $۸۷۵ = (۱۷۵ \times ۵)$

۴- سن ۲۸ سال: $۱۹۰,۴ = (۲۸ \times ۸,۶)$

مرحله ۱ تا ۳ و بعد هم مرحله ۴ را از مجموع کم کنید که رویهم می شود ۱۷۷۸,۱

- **مضرب فعالیت**

بالاخره هر چه میزان فعالیت فرد بیشتر باشد بدن او کالری بیشتری طلب می کند.

- افراد بدون فعالیت = (میزان کم یا هیچ گونه فعالیت) $BMR \times 1,2$

- افراد کم فعالیت = (کمی نرمش در حدود ۱ تا ۳ روز در طول هفته) $BMR \times 1,375$

- افراد با فعالیت متوسط = (نرمش متعادل در حدود ۳ تا ۵ بار در طول هفته) $BMR \times 1,55$

- افراد فعال = (ورزش روزانه) $BMR \times 1,725$

- افراد بیش فعال = (ورزش های سنگین روزانه) $BMR \times 1,9$

در این حالت اگر فردی که در مثال بالا میزان کالری مصرفی روزانه او محاسبه شد، دادرای فعالیت فیزیکی متوسطی هم باشد می بایست عدد

بدست آمده (۱۷۷۸,۱) را در ۱,۵۵ ضرب کند تا کالری نهایی مورد نیاز بدن خود را بدست آورد که این مقدار برابر است با ۲۷۵۶ در هر روز.

- **میزان صحیح کالری**

شاید برای بعضی از افراد انجام دادن تمام کارهایی که ذکر شد اندکی دشوار باشد به همین دلیل در این قسمت برای شما یک نمونه از غذاهایی

که مصرف آنها در طول روز باعث ایجاد ۲۷۰۰ کالری می شود را آورده ایم (به راحتی با زیاد و کم کردن مصرف می توانید کالری را افزایش و یا

کاهش دهید)

- **صبحانه**

- ۳ تکه نان، ۱/۴ فنجان شربت قند : ۴۱۰ کالری

- ۱ فنجان آب پرتقال : ۱۱۲ کالری

- **میان وعده**

- گرانولا (نوعی شیرینی) : ۱۴۰ کالری

- ۲۰۰ گرم ماست کم چرب: ۱۴۰ کالری

- **نهار**

- ساندویچ سبزیجات (پیاز، سیب زمینی، کاهو) : ۵۳۰ کالری

- سالاد فصل: ۱۱۰ کالری

- **میان وعده**

- نوشیدنی دارای پروتیین (به عنوان مثال شیر موزی که حاوی شیر ۲% چربی و یک موز باشد)

- **شام**

- یک قطعه ماهیچه (به همراه نان و تخم مرغ): ۳۸۰ کالری

- برنج پختخ شده: ۱۶۰ کالری

- سالاد کلم : ۷۰ کالری

- **میان وعده**

- یک عدد تون ماهی همراه با پیاز و ۲ قاشق سوپ خوری سس مایونز : ۱۵۰ کالری

- **شکستن رسم و رسومات**

نهار باید مقدار بیشتری کالری نسبت به شام دارا باشد. فرهنگ غربی ها معمولا شام را مفصل تر از نهار در نظر می گیرد. این کار از نظر علمی

صحیح نیست، چرا که شام معمولا در آخر روز زمانی که فعالیت های انسان پایان می پذیرد مصرف می شود (زمانیکه بدن به انرژی زیادی نیاز

ندارد). از ساعت ۶ بعد از ظهر به بعد مردم معمولا به تماشای تلویزیون مشغول می شوند.

۱۲ تا ۶ بعد از ظهر معمولا پر فعالیت ترین ساعت روز به شمار می رود. زمانی است که افراد بیشترین فعالیت را انجام می دهند. به همین دلیل

نهار نسبت به سایر وعده های غذایی باید حاوی بیشترین میزان کالری و کربوهیدرات باشد.

به علاوه شام آخرین وعده غذایی است. مجددا باید بگوییم که این کار اشتباه است. چرا باید بعد از شام و وعده بعدی غذایی یعنی صبحانه چیزی نخوریم؟ زمانی که شکم شما برای مدت زمان زیادی خالی بماند، سطح انرژی در آن دگرگون می شود. این امر باعث می شود زمانیکه شما دوباره غذا مصرف می کنید میزان چربی بیشتری در بدن شما ذخیره می شود و همانطور که قبلا هم به آن اشاره شد بعضی از مواد غذایی خاص اگر بیش از مقدار مورد نیاز مصرف شوند در بدن تبدیل به چربی می شوند. این امر باعث ایجاد شکاف در روند غذایی فرد می شود که خود یکی از مهمترین عوامل بروز چاقی در آمریکای شمالی به شمار می رود.

استفاده مکرر از مواد غذایی در وعده های کوچک تر خیلی سالم تر از مصرف زیاد غذا در چند وعده مختصر می باشد.

• چگونه به هدف برسیم؟

• چگونه می توانید چنین رژیم سالمی را نگه دارید؟ بهترین راه خریداری کتاب "حساب تغذیه" است. اما می توانید زندگی شما را از نابودی نجات دهند. در آنها جداول معینی برای ثبت کالری، پروتیین، چربی و کربوهیدرات می باشند.

برخی از آنها میزان کالری برخی محصولات غذایی معروف مثل مک دونالد و یا تاکو بل را نیز در خود گنجانده اند. شما باید تمام مواد غذایی که در طول روز مصرف می کنید را در آن یادداشت نمایید. و بعد از کتاب خود برای تعیین ارزش غذایی رژیم خود استفاده کنید.

محاسبه میزان مصرف کالری روزانه شما آنقدرها هم که تصور می کنید، مشکل نیست. خیلی از افراد تصور می کنند که رژیم غذایی سالمی استفاده می کنند اما، زمانی که چشمشان به یکی از این کتاب ها می خورد تازه متوجه می شوند که چقدر در اشتباه بوده اند. برای یکبار هم که شده این شیوه را به کار امتحان کنید، حتم داریم که همه شما از مواجهه با حقیقت شگفت زده خواهید شد. خیلی از ما بدون اینکه خودمان هم متوجه باشیم از رژیم غذایی نا مناسبی استفاده می کنیم. بنابراین به خودتان لطف کنید و برای یکبار در کل زندگی تان هم که شده مصرف روزانه کالری خود را محاسبه کنید؛ قول می دم که پشیمان نخواهید شد.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی صبحانه

<http://vista.ir/?view=article&id=231775>



میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی

سبزیها و میوه ها منابعی غنی از ویتامین هستند که می توان از آنها در رژیم غذایی استفاده کرد.

• این گروه مرکب است از :

سبزیها و میوه های غنی از ویتامین C (مثل سبزیهای برگی و سایر سبزیها مثل گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای و میوه هایی مثل مرکبات و توتها)
سبزیها و میوه های غنی از ویتامین A (سبزیها و میوه هایی که به رنگ سبز تیره نارنجی هستند مثل سبزیجات برگی ، اسفناج ، هویج ، گوجه فرنگی ، طالبی ، زرد آلو ، شلیل ، هلو) ضمنا سبزیها و میوه ها حاوی مقداری ویتامینهای گروه B ، آهن و مقدار قابل توجهی فیبر است.



واحد اندازه گیری : یک عدد میوه متوسط (یک سیب یا پرتقال یا هلو) یا یک چهارم طالبی متوسط یا ۱۲ دانه بزرگ گیلای یا ۴ عدد زرد آلو یا ۱۵

حبه انگور یا یک دوم لیوان آب میوه یا یک فنجان سبزی خام یا یک دوم فنجان سبزی پخته است .

• مقدار مصرف :

برای افراد بالغ سالم روزانه ۴ واحد یا بیشتر توصیه می شود . این گروه برای ترمیم زخمها ، تامین دید در تاریکی ، سلامت پوست و حفظ مقاومت بدن در برابر عفونتها لازم است .

چگونه از گروه میوه ها و سبزیها استفاده کنید:

(۱) تا آنجا که ممکن است سبزیها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامینهای آن بیشتر حفظ می شود .

(۲) از سرخ کردن سبزیها خودداری کنید .

(۳) قبل از مصرف سبزیها و میوه ها آنها را به دقت شسته و ضد عفونی کنید .

(۴) در صورت عدم دسترسی به مواد ضد عفونی کننده می توانید برای شستشوی سبزی آن را در آب نمک ۱۰ درصد (به ازاء هر لیوان معمولی آب ۳ قاشق مرباخوری نمک) به مدت یک ربع قرار دهید .

(۵) تا آنجا که ممکن است میوه هایی را که پوست آنها قابل مصرف است با پوست بخورید .

(۶) برای پختن سبزیها از آب کم استفاده کنید و از آب حاصل از طبخ سبزیها در غذا استفاده کنید .

(۷) برای پختن سبزی آب را به جوش بیاورید ، سبزی را در آب جوش بریزید و مدت ۲۰ دقیقه بپزید .

(۸) در وقت پختن سبزی ، در ظرف را ببندید .

(۹) برای پختن سبزیهای تازه ، آنها را بلافاصله بعد از خرد کردن بپزید .

(۱۰) اگر میوه را پوست کنید ، از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید .

منبع : سپمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=92322>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ناگهان، بسیار دیر است

برای کسانی که تصمیم قطعی، مبنی بر حفظ تناسب اندام و دستیابی به اندام موزون و کاهش و یا رفع خطرات اثبات شده اضافه وزن و چاقی دارند، توصیه می کنیم از همین امروز اقدام کنید.

بنابراین، قبل از ادامه بحث های گذشته که در رابطه با عوارض و خطرات انواع رژیم های جادویی و من درآوردی عجیب و غریب و تگ خوری های طولانی مدت یا اغوا شدن به اجرای رژیم اتکینز یا رژیم پرچربی و پروتئین بدون دارا بودن مواد قندی بود یا استفاده از عوامل و داروهای کمک لاغری غیراستاندارد و فاقد اثر که کاملاً خطرناک است و در اکثر مواقع هم پول شما را هدر می دهد و هم سلامتی شما را در معرض خطرات جدی قرار می



دهد، به ذکر بهترین و مؤثرترین رژیم های لاغری بپردازیم.

در قبال دستیابی به وزن مناسب و کاستن از حجم چربی انباشته شده در ارگان های مختلف بدن، لازم است ضمن تامین نیازهای بدن به مواد مغذی پنج گانه و رعایت کامل تعادل و تناسب و تنوع غذایی، يك بیلان منفی انرژی بین آنچه که ما در شرایط متعارف با توجه به سن و جنس و وزن و میزان فعالیت روزمره مان احتیاج داریم و غذایی که دریافت می کنیم، ایجاد نماییم، یعنی با محاسبه وزن فعلی و با در نظر گرفتن وزن ایده آل (که در شماره های پیش، نحوه محاسبه آن را ذکر کردیم) که از ضرب آن در ضریب فعالیت (با توجه به تحرک فرد در روز) میزان انرژی مورد نیاز روزانه به دست می آید، می توانیم با کاهش کالری مناسب به کاهش وزن دست یابیم. مثلاً اگر در نظر داریم در هفته نیم کیلوگرم کاهش وزن داشته باشیم به مقدار پانصد کیلوکالری و اگر کاهش يك کیلوگرم در هفته مدنظر است، روزانه باید هزار کالری از انرژی مورد نیاز، کم کنیم. بدیهی است این مسأله در قبال افرادی صادق است که در وضعیت فیزیولوژیکی خاص مثل ابتلا به بیماری های عفونی یا غیرعفونی، حاملگی یا شیردهی و یا جراحی یا پیش از بلوغ و دوران بلوغ و... قرار نداشته باشند.

• رژیم های متنوع و متعادل کم کالری

در این رژیم ها که از جمله مناسب ترین و عملی ترین و در عین حال کم خطرترین رژیم ها بوده و نتایج به دست آمده در صورت ادامه و رعایت تعادل و تناسب غذای دریافتی، ماندگارترین خواهد بود، غیر از کاستن از مقدار کالری دریافتی جیره غذایی روزانه، از تعادل و تنوع خاصی برخوردار است و تمام نیازهای سلولی به پنجاه ماده حیاتی را برآورده می کند در مواردی که میزان کل انرژی توجیه شده زیر ۱۵۰۰ کیلوکالری باشد، باید از مکمل های ویتامینی و مواد معدنی همراه رژیم به میزان معین، استفاده شود.

در این نوع رژیم ها باید از تمام گروه های غذایی مثل نان و غلات و فراورده های آنها، سبزیجات خام و پخته و میوه ها و شیر و لبنیات کم چرب، انواع گوشت های سفید و قرمز و آبزیان و تخم مرغ، حتی دانه و مغز آجیل و حبوبات باید در حد معقول استفاده شود. همانطور که خودتان هم حدس می زنید، چنین رژیمی، شباهت کلی و نزدیکی با عادات غذایی روزمره شما خواهد داشت (اگر هنوز به غذاهای سنتی پایبندید و به غذاهای غربی عادت پیدا نکرده اید).

• نمونه يك رژیم ۱۲۵۰ کیلوکالری متعادل:

• صبحانه: ۳۰ گرم نان سبوس دار+ نیم لیوان شیر کم چربی+ نصف قوطی کبریت پنیر یا نصف تخم مرغ آب پز (در صورت انتخاب تخم مرغ از ۵ گرم روغن زیتون یا کره استفاده کنید و اگر پنیر را ترجیح می دهید با ۲ عدد مغز گردو یا ۶ عدد بادام و در صورت بالا بودن مقدار چربی خون بیش از يك عدد تخم مرغ در روز میل نکنید، ولی سفیده بلامانع است).

• میان وعده روز: ۵/۱ عدد بیسکویت ساقه طلایی یا نصف کف دست نان بربری یا ۱۵ گرم نان مورد علاقه+ نیم لیوان شیر یا ماست کم چربی(زیر ۵/۲ درصد چربی) + صد گرم خیار

• ناهار: ۵ قاشق سرصاف برنج یا نصف لیوان ماکارونی پخته یا يك عدد سیب زمینی آب پز یا تنوری یا يك سوم لیوان حبوبات پخته یا ۳۰ گرم نان دلخواه.

۴ / ۱ ماست کم چربی یا يك لیوان دوغ رقیق+ نصف لیوان سبزیجات پخته+ يك لیوان سالاد فصل بدون روغن یا سس مایونز یا خامه+ يك قاشق مرباخوری روغن زیتون یا روغن مایع برای سالاد و يك قاشق مرباخوری روغن برای

پخت و پز+ ۶۰ گرم گوشت قرمز یا سینه مرغ بدون پوست یا ماهی به صورت بخارپز یا آب پز یا طبخ در فر.

• میان وعده عصر: ۱۵۰ گرم میوه فصل+ ۶ عدد بادام یا ۸ عدد پسته یا يك قاشق غذاخوری کنجد یا ۲ قاشق غذاخوری تخم کدو یا آفتابگردان خام. • شام: نصف لیوان ماکارونی پخته، بدون روغن یا يك عدد سیب زمینی تنوری یا ۳۰ گرم نان یا ۵ قاشق برنج+ ۲ لیوان سالاد فصل مخلوط با يك عدد تخم مرغ آب پز کامل یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ+ يك قاشق مرباخوری روغن زیتون+ آب لیموی تازه یا سرکه سیب+ يك چهارم لیوان ماست کم چربی به صورت خالص (در سالاد می توانید به جای تخم مرغ از ۳۰ گرم ماهی تن یا سینه مرغ بدون پوست یا يك سوم لیوان لوبیا چیتی استفاده کنید).

• قبل از خواب: نیم لیوان شیر+ يك عدد سیب یا ۵/۱ عدد هویج پخته یا رنده شده یا ۲ عدد خرماي زرد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=230276>

نان روند رژيم لاغري را مختل مي کند

نان یکی از مواد غذایی اصلی سفره ایرانی هاست و بیشتر مردم عطر نان تازه با پنیر و سبزی را به هر غذایی ترجیح می دهند اما نباید فراموش کرد که نان دارای کالری بالایی است و مصرف زیاد آن، روند رژیم های لاغری را مختل می کند. خوب است بدانیم که انرژی حاصل از هر ۱۰۰ گرم گندم یا جو ۳۶۰ کالری است بنابراین از این نظر فرقی میان نان گندم و نان جو وجود ندارد اما چون نان جو مزه مطبوعی ندارد، اغلب افراد نمی توانند مقدار زیادی از آن را مصرف کنند و از این رو، استفاده از این نان برای کاهش وزن کمک کننده است.



کالری سبوس صفر است و نان های سبوس دار نیز از کالری کمتری برخوردار است؛ یعنی اگر نانی با ۵۰ درصد سبوس و ۵۰ درصد گندم پخته شود، دارای ۵۰ درصد انرژی نان مشابه بدون سبوس است. برخی به اشتباه تصور می کنند که کالری نان خشک کمتر از نان تازه است در حالی که چنین نیست و فقط آب موجود در نان خشک از بین رفته است. بهتر است در رژیم غذایی خود به جای استفاده از انواع نان ها، نان سنگک را که سبوس بیشتری دارد، بگنجانید.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=128489>

نان و غلات در رژيم غذايي

این گروه شامل موادی مانند انواع نان ، برنج ، ماکارونی، گندم، جو و ذرت است

• مواد مغذی مهم : انرژی ، بعضی از انواع ویتامین های گروه ب ، آهن و مقداری پروتئین است .

• واحد اندازه گیری : يك استكان كوچك برنج خام (۸۰ گرم) یا دو استكان كوچك (۱۶۰ گرم برنج پخته) یا يك دوم لیوان ماکارونی پخته می تواند جانشین ۴ کف





دست ، نان شود .

• مقدار مصرف : برای افراد بالغ سالم ، مصرف روزانه ۴ واحد یا بیشتر توصیه می‌شود. این گروه برای تامین انرژی ، رشد و سلامت سیستم عصبی لازم

است .

چگونه از گروه نان و غلات استفاده کنید

۱- تا آنجا که ممکن است برنج را به صورت کته مصرف کنید.

۲- سعی کنید بیشتر از نانهای حاوی سیوس (مثل نان جو ، سنگک و بربری) استفاده کنید.

۳- نان را به اندازه مصرف خانواده بخريد و از مصرف نانهای کپک زده جدا خودداری کنید .

۴- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات، بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مثلا عدس پلو ، باقلا پلو ، عدسی با نان و غیره) .

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6758>



نسخه ای برای کاهش وزن

• مصرف چربی را کم کنید.

• برای این کار:

- چربی اطراف گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید.

- از محصولات لبنی کم چربی استفاده کنید.

- غذاهای سرخ کردنی را کمتر مصرف کنید.

- برای طبخ غذا از ظروف نچسب استفاده کنید تا مجبور به اضافه کردن

روغن فراوان برای پخت نباشید.

- برای خوش طعم کردن غذا به جای استفاده از کره و روغن می توانید از

ادویه و گیاهان معطر استفاده کنید.

- مصرف سس های چرب را کم کنید و به جای آنها از آبلیمو، سرکه، آبغوره و

آب نارنج استفاده کنید.

- شیرینی، شکلات و غذاهای آماده را کمتر مصرف کنید.

• دریافت فیبر غذایی را با مصرف حبوبات، غلات سیوس دار، سبزیها و میوه

ها همراه با پوست افزایش دهید.

در برنامه کاهش وزن مصرف غذاهای پر فیبر به احساس سیری و تنظیم

اشتها کمک می کند. به علاوه فیبر غذایی برای حفظ حرکات منظم روده،





پیشگیری از یبوست و تنظیم چربی و قند خون نقش مهمی دارد.

- چند توصیه برای دریافت بیشتر فیبر خوراکی

- به جای نان های سفید، از نان های سیوس دار استفاده کنید.

- مصرف سبزی ها و میوه ها را بیشتر کنید.

- قبل از شروع غذا، یک بشقاب سالاد از انواع سبزیها میل کنید.

- به جای مصرف آب میوه، بیشتر از خود میوه ها استفاده کنید.

- همراه با افزایش مصرف مواد غذایی پرفیبر، نوشیدن بیشتر آب را فراموش

- نکنید، نوشیدن آب کافی عامل موثری برای جلوگیری از یبوست در دوران

- کاهش وزن است.

- توجه : افرادی که ناراحتی معده دارند در مورد مصرف فیبر خوراکی با پزشک مشورت کنند.

- مصرف قند، شکر و شیرینی جات را کم کنید.

- مواد غذایی که قند خون را به سرعت افزایش می دهند، تا حد امکان کمتر مصرف کنید، این مواد شامل : قند، شکر، عسل، شکلات، شیرینی،

- آب نبات، نان سفید، باگت، نان لواش، برنج سفید، ماکارونی، سیب زمینی آب پز، موز، هویج و ... می باشند.

- بهتر است غذاهایی که قند خون را با سرعت کمتری افزایش می دهند، جایگزین مواد فوق شوند. این مواد شامل: حبوبات، غلات سیوس دار،

- اکثر میوه ها و سبزیهای پرفیبر، توت خشک، کشمش سبز و ... می باشند.

- برنج سفید همراه با حبوبات و سبزیجات پرفیبر در مقایسه با برنج ساده قند خون را آهسته تر افزایش می دهد.

- در نحوه غذا خوردن و عادات غذایی خود نکات زیر را رعایت کنید:

- آهسته غذا بخورید، خوب بجوید و از غذای خود لذت ببرید و وقت بیشتری را صرف غذا خوردن کنید.

- برای غذا خوردن زمان و مکان معینی را در نظر بگیرید.

- اگر از افرادی هستید که در حالت استرس و خستگی به غذا خوردن پناه می برید، راه های دیگری مثل صحبت کردن با دوستان، تلفن کردن، راه

- رفتن و نوشیدن آب را امتحان کنید.

- مقدار معینی غذا برای خود بکشید و قبل از آنکه احساس سیری کامل کنید از غذا خوردن دست بکشید.

- اگر به هنگام غذا خوردن احساس سیری کردید، خود را مجبور به خالی کردن بشقاب نکنید.

- روز را بخوردن صبحانه شروع کنید، افرادی که بدون صبحانه از منزل خارج می شوند، در طول روز بیشتر از سایرین ریزه خواری می کنند.

- در طول روز از ریزه خواری، چشیدن غذاها و ناخنک زدن به آنها تا حد ممکن بپرهیزید.

- به صورت پنهانی به سراغ مواد غذایی نروید.

- هیچگاه با شکم خالی برای خرید مواد خوراکی نروید، زیرا در آن صورت معمولاً تمایل به خرید تنقلات بیشتر می شود.

- اگر با دیدن مواد خوراکی پراثری اشتهاى شما تحریک می شود، باید از این نوع غذاها کمتر بخرید و دور از دسترس بگذارید.

- مقدار غذای خود را به کمتر از مقدار معمول کاهش دهید.

- شروع ورزش

بهترین فعالیت ورزشی پیاده روی است و ۳-۲ ماه بعد از حمله قلبی با اجازه پزشک معالج، در ابتدا پیاده روی با فاصله کم را شروع کنید و بعد کم

کم این فاصله را در ماه های متوالی زیاد کنید تا به ۲ کیلومتر در روز برسد. بدین ترتیب ورزش موجب کاهش وزن، کاهش فشار خون و چربی می

گردد. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط داشته باشید که بتوانید با بینی تنفس کنید.

- چگونه جای ورزش را در زندگی باز کنیم؟

- کافی است شبها ۱۰ دقیقه دیرتر به رختخواب بروید و صبح ها ۱۰ دقیقه زودتر بیدار شود، و به جای اینکه همیشه با اتومبیل به این طرف و آن

- طرف بروید، یک یا دو ایستگاه را پیاده بروید. به جای آسانسور از پلکان استفاده کنید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94983>

نسخه ای برای کاهش وزن

- مصرف چربی را کم کنید.
- برای این کار:
- چربی اطراف گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید.
- از محصولات لبنی کم چربی استفاده کنید.
- غذاهای سرخ کردنی را کمتر مصرف کنید.
- برای طبخ غذا از ظروف نچسب استفاده کنید تا مجبور به اضافه کردن روغن فراوان برای پخت نباشید.
- برای خوش طعم کردن غذا به جای استفاده از کره و روغن می توانید از ادویه و گیاهان معطر استفاده کنید.
- مصرف سس های چرب را کم کنید و به جای آنها از آبلیمو، سرکه، آبغوره و



آب نارنج استفاده کنید.

- شیرینی، شکلات و غذاهای آماده را کمتر مصرف کنید.
- دریافت فیبر غذایی را با مصرف حبوبات، غلات سبوس دار، سبزیها و میوه ها همراه با پوست افزایش دهید.
- در برنامه کاهش وزن مصرف غذاهای پر فیبر به احساس سیری و تنظیم اشتها کمک می کند. به علاوه فیبر غذایی برای حفظ حرکات منظم روده، پیشگیری از یبوست و تنظیم چربی و قند خون نقش مهمی دارد.
- چند توصیه برای دریافت بیشتر فیبر خوراکی
- به جای نان های سفید، از نان های سبوس دار استفاده کنید.
- مصرف سبزی ها و میوه ها را بیشتر کنید.
- قبل از شروع غذا، یک بشقاب سالاد از انواع سبزیها میل کنید.
- به جای مصرف آب میوه، بیشتر از خود میوه ها استفاده کنید.
- همراه با افزایش مصرف مواد غذایی پرفیبر، نوشیدن بیشتر آب را فراموش نکنید، نوشیدن آب کافی عامل موثری برای جلوگیری از یبوست در دوران کاهش وزن است.

توجه : افرادی که ناراحتی معده دارند در مورد مصرف فیبر خوراکی با پزشک مشورت کنند.

- مصرف قند، شکر و شیرینی جات را کم کنید.

مواد غذایی که قند خون را به سرعت افزایش می دهند، تا حد امکان کمتر مصرف کنید، این مواد شامل : قند، شکر، عسل، شکلات، شیرینی، آب

نبات، نان سفید، باگت، نان لواش، برنج سفید، ماکارونی، سیب زمینی آب پز، موز، هویج و ... می باشند. بهتر است غذاهایی که قند خون را با سرعت کمتری افزایش می دهند، جایگزین مواد فوق شوند. این مواد شامل: حبوبات، غلات سبوس دار، اکثر میوه ها و سبزیهای پرفیبر، توت خشک، کشمش سبز و ... می باشند.

برنج سفید همراه با حبوبات و سبزیجات پرفیبر در مقایسه با برنج ساده قند خون را آهسته تر افزایش می دهد.

• در نحوه غذا خوردن و عادات غذایی خود نکات زیر را رعایت کنید:

▪ آهسته غذا بخورید، خوب بجوید و از غذای خود لذت ببرید و وقت بیشتری را صرف غذا خوردن کنید.

▪ برای غذا خوردن زمان و مکان معینی را در نظر بگیرید.

▪ اگر از افرادی هستید که در حالت استرس و خستگی به غذا خوردن پناه می برید، راه های دیگری مثل صحبت کردن با دوستان، تلفن کردن، راه رفتن و نوشیدن آب را امتحان کنید.

▪ مقدار معینی غذا برای خود بکشید و قبل از آنکه احساس سیری کامل کنید از غذا خوردن دست بکشید.

▪ اگر به هنگام غذا خوردن احساس سیری کردید، خود را مجبور به خالی کردن بشقاب نکنید.

▪ روز را بخوردن صبحانه شروع کنید، افرادی که بدون صبحانه از منزل خارج می شوند، در طول روز بیشتر از سایرین ریزه خواری می کنند.

▪ در طول روز از ریزه خواری، چشیدن غذاها و ناخنک زدن به آنها تا حد ممکن بپرهیزید.

▪ به صورت پنهانی به سراغ مواد غذایی نروید.

▪ هیچگاه با شکم خالی برای خرید مواد خوراکی نروید، زیرا در آن صورت معمولاً تمایل به خرید تنقلات بیشتر می شود.

▪ اگر با دیدن مواد خوراکی پُرانرژی اشتها می شود، باید از این نوع غذاها کمتر بخرید و دور از دسترس بگذارید.

▪ مقدار غذای خود را به کمتر از مقدار معمول کاهش دهید.

• شروع ورزش

بهترین فعالیت ورزشی پیاده روی است و ۳-۲ ماه بعد از حمله قلبی با اجازه پزشک معالج، در ابتدا پیاده روی با فاصله کم را شروع کنید و بعد کم کم این فاصله را در ماه های متوالی زیاد کنید تا به ۲ کیلومتر در روز برسد. بدین ترتیب ورزش موجب کاهش وزن، کاهش فشار خون و چربی می گردد. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط داشته باشید که بتوانید با بینی تنفس کنید.

• چگونه جای ورزش را در زندگی باز کنیم؟

▪ کافی است شبها ۱۰ دقیقه دیرتر به رختخواب بروید و صبح ها ۱۰ دقیقه زودتر بیدار شوید، و به جای اینکه همیشه با اتومبیل به این طرف و آن طرف بروید، یک یا دو ایستگاه را پیاده بروید. به جای آسانسور از پلکان استفاده کنید.

• نکاتی در مورد یک برنامه پیاده روی

▪ از کم شروع کنید و به تدریج طول گام و سرعت و مسافت را افزایش دهید.

▪ در ابتدای دوره که تازه ورزش کردن را شروع می کنید از قدم زدن در سربالای و روی تپه خودداری کنید.

▪ بعد از پیاده روی کمی خسته می شود ولی نباید احساس تنگی نفس و احساس فشار زیاد کنید و با بروز هر علامتی در قفسه سینه پیاده روی را متوقف کنید.

▪ اگر پزشک برای شما قرص زیربانی تجویز کرده، موقع پیاده روی آن را با خود داشته باشید و مطمئن شوید که فاسد نشده و در معرض نور زیاد یا دمای زیاد نگهداری نشده است.

▪ از پیاده روی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید، گوارش غذا مقدار زیادی از انرژی شما را مصرف خواهد کرد.

▪ در هوای زیاد گرم و زیاد سرد پیاده روی نکنید چون باعث فشار روی قلب می شود و در صورت اجبار، در هنگام خروج از منزل هنگامی که هوا سرد است دهان و بینی خود را با شال بپوشانید.

• مصرف سیگار

نیکوتین موجود در سیگار کار قلب را زیاد می کند و باعث تنگی نفس و گرفتگی عروق قلب می گردد. آمار مرگ و میر در بیمارانی که سیگار می کشند ۵۰۰-۲۰۰ برابر بیشتر از افرادی است که سیگار نمی کشند.

در صورت اعتیاد به سیگار آنرا کاملاً ترک کنید و در صورت اعتیاد به مواد مخدر حتماً تحت نظر پزشک آن را ترک کنید.

• مصرف داروها

داروهایی که تجویز می شوند خواص ذیل را دار می باشند

(الف) جلوگیری از بروز دردهای شدید قلبی (TNG، ایزودیل، نیتروکانتین)

(ب) افزایش تحمل به فعالیت های فیزیکی روزمره (ایندرال)

(ج) جلوگیری از بروز سکتة مجدد (آسپرین)

(د) ایجاد آرامش فکری برای جلوگیری از کار اضافی قلب (اکسازپام، دیازپام)

(ه) همیشه از قرص نیتروگلیسرین تازه استفاده شود. زیرا این قرص در عرض ۶ ماه اثر خود را از دست می دهد.

به صرف اینکه دردها برطرف شدند، نباید داروها را قطع کرد. قطع دارو بستگی به نظر پزشک معالج شما دارد و تا مراجعه بعدی به پزشک داروهای تجویز شده را باید ادامه داد.

منبع : پزشک آن لاین

<http://vista.ir/?view=article&id=301026>



نسخه‌ای برای لاغرها

با همه‌گیری و افزایش روزافزون چاقی در کشورهای گوناگون دنیا، بیشتر تلاش متخصصان و حتی دولت بر ارایه راه‌کارهایی متمرکز شده که بتواند مشکل چاقی را کنترل کند. اما لاغری‌بودن برای عده‌ای از مردم به همین اندازه مهم است؛ کسانی که می‌خواهند وزن خود را اضافه کنند اما به هیچ روشی موفق به انجام این کار نشده‌اند.

داشتن وزن طبیعی یعنی کمک به سلامت. مقادیری که به عنوان وزن مطلوب در جداول مختلف و به تفکیک جنس در دسترس همه است، طیفی از وزن را پیشنهاد می‌کند که در آن محدوده شما از بیشترین میزان سلامت برخوردار خواهید بود. روش زندگی ما تغییر کرده است. الگوی غذایی ما عوض شده و تمام این تغییرات برخلاف آنچه برای سلامت ما خوب است، عمل کرده‌اند. تحرک کم حاصل از زندگی ماشینی و خوردن انواع غذاهای آماده و پرچرب، هر روز ما را بیشتر چاق می‌کند. گسترش روزافزون این مشکل جهانی باعث شده که توجه بسیاری از متخصصان و مردم عادی به این مشکل جلب شود. برای همین هر روز شاهد رشد قارچ‌گونه مراکز و محصولات هستیم که شما را با هر روش معقول و غیرمعقولی به لاغرشدن تشویق می‌کنند.





اما گروهی از افراد جامعه در میان این همه‌مه برای رهایی از چاقی وجود دارند که اتفاقاً مشکل آنها عکس این قضیه است. شاید به نظر خنده‌دار

بیايد که در شرایطی که همه برای لاغرشدن تلاش می‌کنند، کسانی باشند که می‌کوشند تا با استفاده از منابع موجود و جستجوی روش‌هایی که موثرند، چند کیلوگرم به وزن خود اضافه کنند.

زمانی که يك محدوده طبیعی برای وزن تعریف می‌شود، به این معنی است که مقادیر کمتر از آن مقدار طبیعی هم می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. سروش یکی از بیمارانی است که مقالات پایان‌ناپذیر رژیم‌های غذایی را برای پیدا کردن روش مناسبی برای افزایش وزن دنبال می‌کند. اما کمتر به مطالبی برمی‌خورد که درباره چگونگی افزایش وزن حرف زده باشد. لاغری برای او تنها مشکل تناسب اندام نیست. گذشته از این مساله اساسی که به هر حال نیاز هر جوانی است، او با مشکلات خاصی به دلیل لاغری دست به گریبان است. وی می‌گوید من تا به حال به کارشناسان زیادی مراجعه کرده‌ام. خانواده من لاغرند اما لاغری من حتی در میان افراد خانواده خیلی توی ذوق می‌زند. تا آنجا که یادم می‌آید، از زمان بچگی به اصطلاح ریز بودم و همیشه نسبت به سایر هم‌کلاسی‌هایم کوچک‌تر به نظر می‌رسیدم. این مشکل باعث شد که به طور معمول نتوانم در فعالیت‌های ورزشی در مدرسه یا سایر ارتباطات اجتماعی با گروه هم‌سالان خودم همراه باشم. من تمام توصیه‌هایی را که برای افزایش وزن شنیده‌ام، به کار بسته‌ام اما کمتر موفق به افزایش وزن شده‌ام. خیلی از دوستانم برخلاف من بیشتر برای لاغرکردن تلاش می‌کنند. وقتی به آنها می‌گویم که علاقه‌مندم کمی وزنم اضافه شود، به من می‌خندند. زمانی به من گفتند که باید بیشتر ورزش کنم اما ورزش که انجام می‌دادم فقط لاغرتر می‌شدم.

او می‌گوید: <من خوب غذا می‌خورم اما نمی‌دانم چرا نمی‌توانم وزن خود را اضافه کنم.

این مشکل فقط مخصوص مردان نیست. با وجود اینکه امروزه لاغری‌بودن یکی از ویژگی‌های تناسب اندام برای خانم‌ها به شمار می‌آید اما مشکلات همراه با لاغری مفرط، بسیاری از خانم‌های لاغر را به فکر چاره‌جویی برای به دست آوردن چند کیلوگرم وزن اضافه کرده است.

• چگونه بفهمیم لاغریم؟

متخصصان برای اندازه‌گیری و تعیین محدوده وزن طبیعی، از محاسبه BMI استفاده می‌کنند. برای این محاسبه شما باید وزن خود را به کیلوگرم بر قد خود بر حسب متر تقسیم کنید و حاصل را دوباره بر قد خود تقسیم کنید. اگر عدد به دست آمده کمتر از ۲۵ باشد، شما لاغر هستید.

• چرا بعضی افراد لاغرند؟

برای بسیاری از افراد لاغر علت اصلی لاغری، سوخت و ساز بالای بدن است که به نوعی در آنها به علت تاثیر عوامل ژنتیکی ایجاد شده است. آنها ممکن است وضعیت جسمی خود را از خانواده به ارث برده باشند. گروهی دیگر از افراد به دلیل مشکلات رژیم غذایی و فعالیت روزانه لاغر هستند یعنی به هم خوردن تعادل انرژی که خیلی شنیده‌اید.

• عوارض لاغری چیست؟

لاغری برای بعضی افراد مشکلات و عوارضی ایجاد می‌کند که می‌تواند سلامت آنها را تهدید کند. به طور مثال ممکن است استخوان‌های آنها به اندازه کافی قوی نشوند و در خانم‌ها ممکن است دوره ماهانه به هم بخورد و یا اینکه کاملاً متوقف شود. ممکن است برای این گروه از افراد مشکلاتی در زمینه باروری به وجود بیاید. همان‌طور که به علت ضعف سیستم ایمنی، امکان مبارزه آنها با بیماری احتمالی کاهش پیدا می‌کند.

سروش می‌گوید: <زمانی که سرما می‌خورم خیلی دیرتر خوب می‌شوم. گاهی سرگیجه دارم و بعضی وقت‌ها سردرد می‌گیرم، به علاوه گاهی به دلیل فرم بدنم دچار افسردگی می‌شوم.>

• توصیه متخصصان

توصیه متخصصان تغذیه برای این افراد بسیار ساده است: <مصرف منظم غذا و مصرف غذاهای مناسب.> در واقع متخصصانی که با این گونه افراد برخورد داشته‌اند، دریافته‌اند که برخلاف اصرار آنها به این‌که ما زیاد می‌خوریم، وعده‌های غذایی آنها چندان منظم نیست و در این وعده‌ها به طور معمول غذاهایی مصرف می‌شوند که ارزش غذایی خوبی ندارند. به علاوه آنها به طور معمول تعادل و تنوع را در انتخاب اقلام غذایی خود رعایت نمی‌کنند. توصیه دیگر به این گروه قطع مصرف چای و قهوه است. همچنین متخصصان ورزش معتقدند که بهتر است افزایش وزن حاصل از ساخت و حجم‌شدن ماهیچه‌ها باشد؛ آنچه در ورزشکاران اتفاق می‌افتد. به همین دلیل ورزش‌های خاصی را به این گروه پیشنهاد می‌کنند؛ ورزش‌هایی که به ساخته‌شدن ماهیچه‌ها کمک بیشتری می‌کند.

• نکته‌هایی برای افزایش وزن

- برای خودتان اضافه وزنی را به عنوان هدف انتخاب کرده و سعی کنید به تدریج آن را به دست آورید.
- یادداشت کردن آنچه در طول روز می‌خورید و ساعات آن، در طی يك هفته به شما كمك می‌کند تا به عادات غذایی خود آشنا شوید و بفهمید کجای کار ایراد دارد.
- برای طول روز يك برنامه غذایی در سه وعده ترتیب بدهید. به علاوه ساعت ۱۰ صبح و ساعت ۴ بعدازظهر يك میان وعده بخورید.
- مقدار غذای هر وعده را نسبت به قبل از رژیم بیشتر کنید و از منابع چربی البته با توجه به چربی اشباع و ترانس آن، به خصوص در وعده صبحانه بیشتر استفاده کنید.
- از نوشیدنی‌های پرکالری مثل شیر و موز با شکر بیشتر استفاده کنید. استفاده از غذاهای پرکالری برای شما مجاز است.
- به همراه وعده غذایی، از دسرهایی مثل کرم کارامل و... استفاده کنید.
- با اینکه شما قصد دارید وزن خود را افزایش دهید اما هنوز تمرینات ورزشی برای شما مهم هستند. آنها را فراموش نکنید.
- با ادامه رژیم غذایی، با کالری بیشتر از نیاز روزانه می‌توانید وزن به دست آمده را حفظ کنید تا به موقعیت ثابتی برسید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=264272>



نقش رژیم غذایی در ابتلا به سرطان ها

زمانی تصور می شد که رژیم های غذایی نقشی در مرگ های ناشی از سرطان ندارند.

امروزه محققان ثابت کرده اند که رژیم غذایی روزانه افراد نقش مهمی در پیشگیری و درمان انواع سرطان ها ایفا می کند با پذیرش این حقیقت که انسان هر روزه ملزم به مصرف غذا می باشد و به دلیل تعداد و تنوع سرطان هایی که بالقوه با رژیم غذایی در ارتباط هستند، می توان گفت که در حدود یک سوم سرطان هایی که در نهایت منجر به مرگ می شوند با آن چه که می خوریم در ارتباط هستند. تاثیر تحولاتی که امروزه بدون شک استعداد



ابتلا به سرطان در افراد مختلف به دلیل تفاوت های زمینه ای و ذاتی با یکدیگر متفاوت است و علاوه بر ویژگی های وراثتی عوامل بیرونی نیز در ایجاد سرطان ها تاثیر به سزایی دارند. با وجود شیوع روزافزون سرطان در دنیا هر روزه خبرهای امیدوار کننده ای درباره این بیماری ها می شنویم. اگر نمی توانیم در عوامل محیطی خود تغییری ایجاد کرده یا اگر نمی توانیم در محیط زیست و عوامل تهدید کننده موجود در آن غلبه کنیم، اما می توانیم با اصلاح و متعادل ساختن الگوهای غذایی خود در طول زندگی احتمال ابتلا به سرطان را در خود به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهیم. مطالعه جمعیت هایی که از یک منطقه به منطقه دیگر مهاجرت می کنند و در نتیجه مهاجرت، فرهنگ غذایی خود را نیز تغییر می دهند نشان داده است که این مردم در اثر تغییر الگوی غذایی و پذیرش الگوی جدید در معرض ابتلا به سرطان های شایع در منطقه قرار می گیرند. بین تغذیه و رژیم غذایی با سرطان ارتباطی پیچیده وجود دارد. غذایی که می خوریم به طور بالقوه می تواند حاوی مواد سرطان زا و پیش ساز سرطان

یا بالعکس دارای مواد ضد سرطانی باشد. نکات ذیل بر اساس دستور العمل های توصیه شده توسط سازمان های حمایتی و ارگان های بهداشتی که قابل استفاده برای عموم مردم می باشد قابل توجه است.

(۱) رژیم متنوع داشته باشید، در رژیم روزانه خود از تمام گروه های غذایی: میوه ها، سبزی ها، غلات، گوشت، محصولات لبنی استفاده کنید به خاطر داشته باشید که مواد مغذی مورد نیاز شما تنها از یک یا دو منبع تامین نشود.

(۲) وزن خون را همواره متعادل نگه دارید چاقی عامل اصلی به وجود آورنده بسیاری از بیماری ها از قبیل بیماری های قلبی، عروقی، فشار خون، دیابت و زمینه ساز بعضی از سرطان هاست.

(۳) میزان غذاهای نشاسته ای و فیبری را در رژیم خود افزایش دهید. به آسانی می توان مقدار نشاسته و فیبر رژیم را با خوردن میوه ها، سبزی ها، سیب زمینی، دانه ها، نان ها و غلات کامل افزایش داد. یک رژیم پر فیبر احتمال ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را کاهش می دهد.

(۴) مصرف شیرینی را محدود کنید، الگوهای غذایی حاوی شیرینی و غذاهای شیرین، اغلب پرچرب، با کالری زیاد می باشند که چنین رژیمی زمینه ساز بروز بعضی از سرطان هاست.

(۵) نمک رژیم غذایی خود را تا حد ممکن کاهش دهید.

(۶) مصرف نوشابه های الکلی را قطع کنید. مصرف الکل می تواند منجر به سرطان دهان، حلق، مری و کبد شود. میزان ابتلا به سرطان در الکلی هایی که سیگار می کشند چندین برابر است.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری های استان

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=130861>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نقش کربوهیدراتها در رژیم غذایی

آیا تا به حال در مورد رژیم غذایی اتکین یا رژیم سواحل جنوبی چیزی شنیده اید؟ امروزه در رسانه های گروهی تبلیغات عظیمی در مورد رژیمی که در آن کربوهیدرات ها (مواد قندی و نشاسته دار) به میزان کمی وجود دارند، به چشم می خورد و در طول چند سال اخیر استفاده از چنین وعده های غذایی به صورت فراگیر در آمده است. حتی بسیاری از کارخانه های تولید اسنک سعی میکنند محصولاتی با کربوهیدرات پایین تولید کنند. به عنوان مثال نوشابه هایی تولید میشوند که میزان شکر، کربوهیدرات و کالری در آنها به نصف کاهش یافته است اما طعم آنها مثل سایر نوشابه ها می باشد.

فواید استفاده کمتر از کربوهیدراتها

متأسفانه بسیاری از اظهارات طرفداران رژیم های غذایی کم کربوهیدرات بر اساس هیچ گونه سند و مدرک علمی نمی باشد. اما پیش از اینکه به سراغ ویژگی های این رژیم غذایی برویم توضیحاتی پیرامون تغذیه و مواد غذایی مختلف ارائه می شود. ساختار تمام کربوهیدراتها یکسان نیست. کربوهیدراتهای ساده که در



چیپس، کلوچه و نان سفید وجود دارند به سادگی هضم می شوند و باعث می شوند که شما خیلی سریع احساس گرسنگی کنید. اما کربوهیدرات های مرکب که در میوه ها و سبزی ها و نان جو و سایر حبوبات وجود دارند به سرعت هضم نشده و درصد سوخت آنها پایین است به همین دلیل شما برای مدت بیشتری احساس سیری خواهید داشت. بر این اساس است که کربوهیدرات های مرکب "مفید" و کربوهیدرات های ساده "مضر" می باشند. طرفداران رژیم کم کربوهیدرات ادعا می کنند که تمام کربوهیدرات ها باعث ایجاد چاقی می شوند و با حذف آنها از رژیم غذایی، وزن بدن کاهش پیدا می کند. آنها بر این باورند که زمانیکه هیچ کربوهیدراتی برای تولید انرژی وجود نداشته باشد، بدن شما به چربی ها روی آورده و برای تولید انرژی ناچار به سوزاندن آنهاست.

یک چنین رژیم های غذایی شما را به افزایش مصرف پروتئین ها تشویق می کند. به عنوان مثال رژیم غذایی دکتر اتکین توصیه به مصرف پروتئین دارد. به این معنا که شما تا زمانیکه کربوهیدرات مصرف نمی کنید می توانید هر چقدر که می خواهید از گوشت های پر چرب مثل گوشت گوسفند و ... استفاده کنید. رژیم غذایی سواحل جنوبی شما را از مصرف هر نوع کربوهیدراتی چه ساده و چه مرکب برای مدت زمان ۲ هفته منع می کند.

پس از ۲ هفته شما می توانید به آرامی مصرف کربوهیدرات آن هم تنها از نوع مرکب را به مقدار بسیار پایینی شروع کنید.

حالا اجازه دهید که ببینیم چرا این ادعاها از نظر علمی صحت ندارند:

حذف کربوهیدرات ها مساوی است با کاهش وزن

اگرچه شما در ابتدا با حذف کربوهیدرات از رژیم غذایی مقداری از وزن خود را از دست می دهید اما قسمت ناخوشایند مطلب این است که به محض شروع استفاده مجدد مقدار وزن کم شده دوباره باز می گردد. البته طرفداران این رژیم غذایی اظهار داشتند که چون این نوع رژیم غذایی برای کاهش وزن تجویز نشده است و تنها نوعی روش صحیح غذایی را ارائه می دهد، همه می توانند از مزایای آن بهرمنند شوند. اما متأسفانه انجام چنین کاری عملاً غیر ممکن است زیرا کربوهیدرات ها جزء حیاتی ترکیبات مواد غذایی انسان ها به شمار می روند. شاید بسیاری از مردم در مدت زمان خاصی مصرف کربوهیدرات ها را به طور کامل قطع کنند اما هنگامیکه دوباره از آنها استفاده می کنند چون برای مدت زمان طولانی از مصرف آن محروم بوده اند ممکن است زیاده روی کنند. به علاوه تحقیقات نشان می دهد که فردی که مدت زمان بیشتری تحت رژیم غذایی کم کربوهیدرات باشد نسبت به استفاده از آن حساس تر خواهد شد. به عبارت دیگر هنگامیکه شما مجدداً شروع به خوردن محصولات کربوهیدراتی کنید بدن شما به خود می گوید: "وای خدای من این دیگه چیه؟ چون مدت زمان زیادی است که یک چنین چیزی را ندیدم پس بهتر است آن را به صورت چربی ذخیره کنم زیرا ممکن است دوباره هیچ گاه آنرا نبینم!" و با روی دادن چنین اتفاقی وزن شما رو به افزایش می گذارد.

کاهش کربوهیدرات و افزایش پروتئین به کاهش وزن کمک می کند

نقش اصلی پروتئین ها تغذیه ماهیچه ها ، پرورش نسوج و نگهداری و ترمیم بافت های سلولی می باشد. از آنجایی که کربوهیدرات ها به عنوان منبع اولیه انرژی در بدن محسوب می شوند، هنگامیکه هیچ گونه کربوهیدراتی در بدن وجود نداشته باشد متابولیسم بدن پروتئین ها را به قند تبدیل می کند و از این راه انرژی لازم را بدست می آورد. این عمل باعث کاهش ذخیره پروتئینی بدن می شود.

این کار نه تنها بر روی بافت ماهیچه ای تاثیر می گذارد، بلکه باعث می شود تا سرعت فرایند متابولیسمی بدن کاهش پیدا کند. به این معنا که کالری کمتری از دست می دهید و به طبع وزن شما افزایش پیدا خواهد کرد. عملکرد مشترک کربوهیدرات و انسولین باعث افزایش وزن می شود چنین رژیمهای توجه بسیار زیادی بر روی ارتباط بین کربوهیدرات و انسولین (هورمونی که مواد غذایی را به چربی تبدیل می کند) دارند. آنها بر این باورند که کمبود کربوهیدرات باعث می شود تا هورمون انسولین، قند کمتری را به ماهیچه ها منتقل کند و به همین دلیل قند اضافه در بدن باقی نمی ماند که به صورت چربی ذخیره شود.

اگرچه انسولین نقش مهمی را در ذخیره چربی ها به عهده ندارد اما گلوکز لازم را به ماهیچه ها انتقال می دهد. بنابراین باید توجه داشت که همیشه می بایست میزان معینی از انسولین در خون وجود داشته باشد و نباید به طور کامل از رژیم غذایی حذف شود.

کاهش ناگهانی وزن مشکلی را برای سلامتی ایجاد نمی کند

هنگامیکه از مواد غذایی شامل کربوهیدرات استفاده نکنید، وزن بدن شما به یکباره کاهش می یابد. اگر وزن بدن کاهش پیدا کند حاکی از کاهش سطح چربی در بدن می باشد و در نتیجه میزان "ت۳" خون (مولکول هایی که از غده تیروئید ترشح می شوند و به تنظیم سیستم متابولیک بدن کمک می کنند) پایین می آید.

با کاهش این ماده در خون عملکرد متابولیسم بدن به طور قابل ملاحظه ای افت پیدا می کند و این فرایند کند می شود به ویژه در افرادی که تمرین

های ورزشی سنگین انجام می دهند و از غذا هم به میزان بسیار کمی استفاده می کنند. تمرین و نرمش بیش از حد بر روی عملکرد ریه ها تاثیر منفی می گذارد زیرا سوخت و ساز بدن در مواقعی که دارای متابولیسم کندی است کمتر است و کالری کمتری هم مصرف می کند.

پروتئین مناسب ترین جایگزین برای حذف چربی ها به شمار میرود

آنها بر این باورند که پروتئین نه تنها جایگزین مناسبی برای چربی ها به شمار می رود بلکه برای رشد و پرورش ماهیچه ها نیز مفید است. در این قسمت حقیقتی را برای شما آشکار می کنیم که بدون شک شگفت زده خواهید شد: رشد ماهیچه ها ارتباط مستقیم با مصرف کربوهیدرات دارد. رژیم های کم چرب باعث متراکم کردن ماهیچه ها نمی شوند. بنابر این اگر می خواهید بافت ماهیچه ای خود را پرورش دهید نیاز مبرم به مصرف کربوهیدرات ها دارید. پایین بودن سطح کربوهیدرات موجود باعث می شود تا ماهیچه ها ضعیف شوند و خودتان هم احساس خستگی، سستی و بی حالی کنید.

شما آب بدن خود را از دست می دهید

بدون در نظر گرفتن اظهارات طرفداران رژیم های غذایی کم کربوهیدرات بیشترین وزنی را که از دست می دهید به دلیل کاهش میزان آب بدن شماست. هر یک گرم کربوهیدرات به همراه ۳ تا ۵ گرم آب می باشد. بنابر این زمانی که مصرف کربوهیدرات ها متوقف می شود کاهش آب بدن امری طبیعی است.

به علاوه هنگامیکه مجددا شروع به مصرف کربوهیدرات ها می کنید آب از دست رفته به بدن باز می گردد که نه تنها وزن را زیاد می کند بلکه باعث ایجاد نفخ در شکم نیز می شود.

مصرف هر اندازه پروتئین بلا مانع است

بسیاری از رژیم ها غذایی کم کربوهیدرات مصرف گوشت قرمز و سایر منابع پروتئینی را توصیه می کنند که چنین محصولاتی دارای میزان بالایی چربی می باشند و ریسک شما را در ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان و چاقی افزایش می دهند.

رژیم هایی که در آنها از پروتئین به وفور استفاده می شود تاثیرات منفی بسیاری را بر روی سلامت شما می گذارد. که بیماری های کلیوی و پوکی استخوان از انواع آن می باشد.

نه، ما با کربوهیدرات نمی خواهیم وارد جهنم شویم

شما نباید خود را در دام تبلیغات مختلف در مورد رژیم های غذایی گرفتار کنید. دست نگه دارید، بالاخره که چه؟ شاید روزی برسد که آب کم کربوهیدرات را هم برای شما تبلیغ کنند یا رژیمی که تنها شامل خوردن جوانه گندم باشد. شما که نمی خواهید از تمام آنها پیروی کنید.

اگر واقعا می خواهید وزن خود را کاهش دهید و کالری بیشتری را بسوزانید بر طبق توصیه های پزشکان عمل کنید. یک رژیم غذایی سالم باید شامل ۵۰ تا ۶۰ درصد کربوهیدرات ۱۰ تا ۲۰ درصد پروتئین و ۲۰ تا ۳۰ درصد چربی باشد. پس بهتر است تا از خوردن چپیس ها و کیک های پنیری جداً صرف نظر کنید.

نویسنده: سوده

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=209962>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نقش لبنیات در کاهش وزن

در تحقیقاتی که بر روی افراد چاق انجام گرفته ثابت شده است کسانی که از رژیم های غذایی حاوی مقادیر فراوان لبنیات استفاده کرده اند کاهش وزن بیشتری را نسبت به افرادی که به همان میزان کالری دریافت کرده اند ولی لبنیات کمتری در رژیم غذایی داشته اند، تجربه کرده اند. در این مطالعه که بر روی دو گروه از افراد چاق انجام شد نتایج به شرح زیر بود:

- گروه اول: رژیم غذایی برای کاهش وزن که حاوی لبنیات فراوان بود در

عرض ۱۲ هفته حدود ۱۰ کیلوگرم وزن کم کردند.

- گروه دوم: رژیم غذایی برای کاهش وزن که بدون محصولات لبنی بوده در

عرض ۱۲ هفته حدود هشت کیلوگرم وزن کم کردند. توضیح اینکه میزان

کالری تجویز شده در این دو گروه مساوی بود. در این مطالعه توصیه شده است برای کم کردن وزن و داشتن وزن ایده آل بایستی یخچال را پر از شیر و پنیر و ماست کنیم چرا که کلسیم عامل مهمی در کنترل و تنظیم کالری دریافتی بوده و باعث تسریع در از بین رفتن چربی و کاهش وزن می شود که البته این کاهش در توده های چربی بیشتر در ناحیه تنه بوده است. در این مطالعه اظهار شده که کلسیم از طریق افزایش تجزیه چربی در سلول های چربی باعث تسریع در کاهش وزن شده که البته دلایل بیوشیمیایی آن در سطح مولکولی فعلاً ناشناخته است.

مصرف کلسیم به تنهایی و در اشکال دارویی اثر کمتری در کاهش وزن نسبت به مصرف لبنیات داشته و این به علت وجود مواد دیگری در لبنیات مثل منگنز و فسفر است که احتمالاً روند تجزیه سلول های چربی را تسریع می کنند و همچنین پروتئین موجود در محصولات لبنی سبب حفظ عضلات شده و از ضعف عضلانی پیشگیری می نماید بنابراین کلسیم صرفاً از طریق دریافت لبنیات باعث تسریع در کاهش وزن می شود و مصرف بی رویه آن خارج از محصولات لبنی و به اشکال دارویی مثل قرص کلسیم نه تنها نتیجه مطلوبی ندارد بلکه ممکن است سبب ایجاد عوارض خطرناکی چون سنگ های صفراوی، سنگ های کلیوی و مشکلات قلبی عروقی گردد.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=70768>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نکات دیگری از رژیم گرفتن

برای عده ای از رژیم گیرندگان، بیرون غذا خوردن قابل چشم پوشی نیست، آنها یا آشپزی نمیدانند یا آشپزی برایشان کشنده است. آنها به دلایل کاری یا کم بودن وقت و ... مجبور به استفاده از غذای بیرون هستند. برای همین منظور باید درباره چربی های غذاهای آماده آگاهی لازم را داشته باشید. شما که مشغله زیاد دارید و مجبور هستید در خارج از منزل غذا میل کنید باید باره میزان چربی غذاهای آماده اطلاعات کافی به دست آورید. مثلاً " شما می توانید به جای خوردن یک همبرگر دوبل یک همبرگر ساده





بخورید و در عوض حدود ۳۰۰ کالری صرفه جویی کنید و سیر هم خواهید

شد. یا به جای استفاده از یک بستنی چرب مخصوص یک بستنی کوچک

چوبی سفارش می‌دهد. امروزه بیشتر فرآورده های غذایی یک فهرست ارزش غذایی روی بسته بندی خود دارند و دانستن این اندازه ها به شما کمک میکند تا غذای مورد علاقه خود را با خیال راحت سفارش دهید.

برای تنظیم کالری در طی روز خانمی می گوید که در روزهای دوشنبه برای شام با دوستانش بیرون می‌رود. او با برنامه ریزی صحیح کالری مصرفی خود را طوری تنظیم میکند که شب بتواند به راحتی در رستوران غذا میل کند. او حتی یک سالاد مفصل و کم کالری با خود می‌آورد تا در صورت لزوم از آن استفاده کند. یک فرمول دیگر انتخاب غذاهای ساده می باشد. خانمی میگوید که برای یک محاسبه راحت، از سفارش دادن غذاهای پر ریزه کاری مانند پای مرغ پرهیز کنید و در عوض غذایی ساده با مقدار مواد مشخص سفارش می‌دهد. یک استیک مقدار مشخصی گوشت و سبزیجات دارد و از مواد له شده و نا شناس در آن خبری نیست.

نکته مهم دیگر محدود کردن سفارش به غذای اصلی می باشد. اگر شما در رستوران فقط یک غذای اصلی را سفارش دهید خواهید دید که علاوه بر صرفه جویی در هزینه، سیر خواهید شد و کالری اضافه نیز مصرف نخواهید کرد. حتی المقدور به منوی دسر یا پیش غذا نگاه هم نکنید چرا که ممکن است شما را وسوسه کند. بخاطر بیاورید که گذر از کنار ویتترین مغازه ها چقدر شما را برای خرید وسوسه می کند. اما اگر قرار است پیش غذا یا دسر استفاده کنید و یا زمانی که قرار است با دوستان غذایی چند مرحله ای میل کنید، در مرحله اول به جای پیش غذا یک نوشیدنی ملایم و بدون قند سفارش دهید. مانند چای سبز یا حتی آب معدنی. به جای دسر هم میتوانید قهوه یا چای میل کنید.

در نهایت باید قبول کرد که بسیاری از افراد، قبل از اینکه اولین لقمه را به دهان بگذارند با چشم و بینی خود غذا را می‌خورند. به همین دلیل مقدار و شکل غذا و همچنین بوی آن باید خوشایند باشد. بنابراین چشم خود را گول بزنید در آنصورت یقین بدانید که اشتهایتان هم گول می‌خورد. با سبزیجات پخته غذای تزیین شده ای سفارش دهید. حتی اگر در منزل غذا تهیه می کنید، غذای خود را تا حد امکان زیبا تهیه کنید، استفاده از سبزیجات و میوه های رنگین و بشقابهای زیبا بسیار موثر است.

با چیدن میز زیبا و لوازم سفره تمیز، گذاشتن شمع بر سر سفره و ... می توانید از هر نوع غذای رژیمی لذت ببرید. اما هرگز فراموش نکنید که تلویزیون را خاموش کنید و بعد بر سر میز بنشینید چرا که در غیر اینصورت توجه شما به غذا کم می شود و از آن لذت نخواهید برد.

هر گز نباید روزهایی را که چاق بودیم را فراموش کنیم. خانمی بنام جویس در کیف پولش و درست کنار گواهینامه رانندگی خود، عکسی دارد که مربوط به دورانی است که او مجبور به پوشیدن لباسهای مردانه بود و حدود ۱۰۰ کیلو وزن داشت. همچنین شما باید جایگاه غذا را در زندگی مشخص کنید، بسیاری از مردم از خوردن بعنوان عاملی برای دوری از مشکلات، رفع استرس و آرامش اعصاب و ... استفاده می کنند.

منبع : بهترین های ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=89178>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نکات مهم در رابطه با کاهش وزن

آنچه می‌خوانید، ارتباط مستقیمی با کاهش موفقیت‌آمیز وزن دارد، شما می‌توانید این نکات را در افت کاهش وزن مدنظر داشته باشید، عواملی که می‌تواند شما را در اجرای رژیم غذایی دچار مشکل کند.





مرغ همسایه غاز است.

غذاهایی که بیرون تهیه می‌شود با غذای منزل دو تفاوت دارد: اولاً از آنجا که «مرغ همسایه غاز است»، بنابراین غذاهای بیرون خوشمزه‌تر به نظر می‌رسند، ثانیاً مقدار غذا در سالن غذاخوری معمولاً بیش از مقدار تعیین شده در لیست رژیم غذایی است و برخی افراد اعتقاد دارند چون پول آن را داده‌اند معمولاً دلشان نمی‌آید مقداری از آن را نخورند. به همین خاطر، گوشزد می‌کنم که خوردن غذا در سالن غذاخوری به برنامه رژیم غذایی لطمه جدی می‌زند.

▪ فراموشی در ایام تعطیلی

تعطیلی (مخصوصاً برای آقایان) فرصتی است تا در کنار همسر و فرزندان باشند، آنها نیز در این مواقع معمولاً رژیم غذایی خود را فراموش می‌کنند.

▪ ناخنک زدن‌ها

خوردن سه عدد پسته هنگام تماشای تلویزیون، سه عدد خرما بعد از ناهار و یک عدد دلمه کوچک هنگام نوشیدن آب و گرفتن یک عدد شکلات از دست یک فرد ناشناس، بیش از یک کفگیر پلو ارزش غذایی دارد.

▪ تن دادن به گفته‌های اطرافیان

انسان وقتی دچار سرماخوردگی یا اسهال و استفراغ می‌شود، معمولاً دو، سه روزی طول می‌کشد تا بهبودی یابد و طی این مدت مقداری از وزن خود را از دست می‌دهد، این امر باعث می‌شود که اطرافیان به محض مشاهده شخص و تغییراتی که در چهره‌اش نمایان است، با نگرانی به او بگویند: «خدا بد نده... چی شده؟!» و همین «خدا بد ندهد» روی فرد اثر منفی می‌گذارد، در رژیم غذایی، وقتی شما ۱۰ کیلو کم کنید، مسلماً تاثیر آن روی چهره شما ظاهر خواهد شد.

اطرافیان شما دو دسته‌اند، یا دوستان و خویشاوندانی هستند که با حسن‌نیت و دلسوزی سخن می‌گویند و از تغییرات چهره شما اظهار نگرانی می‌کنند، یا افراد چاقی هستند که در کاهش وزن موفق نبوده‌اند و نمی‌توانند موفقیت شما را تحمل کنند.

امیدواریم به حرف‌های آنان که از چاقی تعریف می‌کنند و خطرات لاغر شدن را به شما گوشزد می‌کنند(!) گوش ندهید و بدانید که دوست نادان از دشمن دانا، خطرناک‌تر است.

▪ مشکلات عصبی

زندگی انسان‌ها فراز و نشیب‌هایی دارد و طبیعی است که غم، غصه و ناراحتی‌های عصبی گریبانگیر آنان شود. ناراحتی‌های عصبی منجر به افزایش دریافتی افراد چاق از غذا می‌شود، بنابراین توصیه می‌کنیم که با بردباری بیشتر و تصمیم جدی در برابر ناراحتی‌های عصبی مقاومت کنید و نگذارید که روحیه‌تان گرفتار عواقب آن شود.

▪ مهمانی‌ها

تنوع غذاهای رنگارنگ از یک سو و هزینه نکردن غذا از سوی دیگر، از جمله عوامل مهمی هستند که فرد رژیم گیرنده را وادار به رها کردن ادامه برنامه رژیم غذایی می‌کند.

▪ مناسبت‌ها

گاهی مناسبت‌هایی مثل عید فرا می‌رسد که تنوع شیرینی و آجیل در هر جا فرا روی شماست. مراسم عروسی یا عزا یا نذری‌های ماه محرم در تکیه‌ها و حسینیه‌ها، اشتها را تحریک می‌کنند و رغبت خوردن را افزایش می‌دهند، جلوگیری از خوردن در اینگونه مراسم به اراده‌ای آهنین و عزمی راسخ نیاز دارد.

▪ تغییر شکل چهره در رژیم

بیشتر خانم‌هایی که رژیم می‌گیرند، وقتی می‌بینند چهره‌شان زودتر از سایر اندامشان لاغر شده، دست از رژیم می‌کشند، در حالی که باید توجه داشته باشید اگر به رژیم خود ادامه دهند، پس از مدت کوتاهی، چهره آنها طبیعی به نظر خواهد آمد، پس حتی اگر دوستان و آشنایان شما بگویند که مثل بیمارها شده‌اید، دلسرد نشوید و به این حرف‌ها توجه نکنید، بلکه رژیم خود را ادامه دهید، می‌بینید که همین دوستان پس از مدت

کوتاهی خواهند گفت، چقدر زیبا شده‌اید.

• خوراکی‌های وسوسه‌انگیز

از خوراکی‌های وسوسه‌انگیز دوری کنید، اگر کیک یا شیرینی و آجیل بخريد و آن را روی ميز بگذاريد، طبعاً هر بار که از کنار آن رد می‌شوید، قدری از آن را خواهید خورد و این کار، شما را از کاهش وزن، دور خواهد کرد.

• نمک، وزن را زیاد می‌کند

هیچ می‌دانستید مصرف نمک اضافی باعث چاقی (تجمع چربی) نمی‌شود، بلکه باعث افزایش حجم بدن می‌شود. چون نمک سبب ابقای بیشتر مایعات در بدن و داخل سلول‌ها می‌شود به همین دلیل سبب افزایش حجم بدن می‌شود. از مصرف نمک به دلیل اثر زیادش در ابقای مایعات بدن، اجتناب کنید تا از ایجاد پف‌آلودگی و اضافه‌وزن در بدنتان جلوگیری کرده باشید. این حالت، به خصوص در زنان بیشتر به چشم می‌خورد.

• کلیدهای کاهش وزن - موثرترین روش برای کاهش وزن در زنان

یک رژیم غذایی کم‌چربی و عموماً بر پایه سبزیجات در کمک به زنان برای کاهش وزن و بهبود حساسیت انسولین در بدن خیلی موثرتر از رژیم همه چیزخواری است. ۵۹ زن مبتلا به اضافه وزن و پائسه در این زمینه مورد بررسی و آزمایش قرار گرفتند. این زنان به دو گروه تقسیم شدند که نیمی از آنها رژیم گیاه‌خواری و نیمی دیگر یک رژیم غذایی کنترل شده از همه چیزخواری را در پیش گرفتند. پس از مدتی معلوم شد زنانی که از رژیم گیاه‌خواری پیروی کردند، در حالی که از مصرف نامحدود میوه‌ها و سبزیجات کلیدی، غلات و سایر مواد غذایی به طور سالم و صحیح لذت می‌بردند، توانستند وزن خود را بدون هیچ‌گونه احساس گرسنگی ناراحت‌کننده‌ای، کاهش دهند.

از این رو با آغاز مشاهده تأثیرات مثبت این روش که تمرکز آن بر روی مصرف میوه‌ها و سبزیجات است به تدریج تمایل این گروه به دنبال کردن این نوع رژیم غذایی بر پایه گیاه‌خواری افزایش پیدا کرد. چاقی و اضافه وزن از افرادی که رژیم گیاه‌خواری دارند بسیار دور است، در حالی که در مطالعات اخیر بر روی بیش از ۵۵ هزار زن سوئدی نشان داد که ۴۰ درصد از این زنان که رژیم غذایی گوشتی دارند مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند، در صورتی که این رقم در میان گیاه‌خواران کاهش یافته و به ۲۵ تا ۲۹ درصد می‌رسد. گفتنی است، رژیم غذای کم‌چرب و پر از سبزیجات احتمال ابتلا به سرطان پروستات را بیشتر کاهش می‌دهد.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=354084>



نکاتی برای لاغری و سلامتی

برای رسیدن به جسم سالم تنها پرکردن شکم کافی نیست بلکه برای زندگی سالم و قوی باید تمام مواد و عناصر لازم را به بدن رساند و از ورود مواد مضر جلوگیری کرد. تغذیه خود را همواره با گیاهان، سبزی‌ها، میوه، غلات و آب زیاد همراه کنید. آنها که اضافه وزن دارند در غذا و آب خود مدام ترشی طبیعی مثل آلبیمو، سرکه سیب، آبغوره، آب زرشک و مرکبات ترش و سایر گیاهان ترش و ملس را استفاده کنند. برای جلوگیری از ضعف، مقداری عسل، فلفل، دارچین و یا زنجبیل در غذای روزانه داشته باشید. و نیز آهن و ویتامین ب کمپلکس طبیعی مصرف کنید. از خوردن غذای مانده و سردشده کنسروها خودداری کنید. در هنگام پاک کردن گوشت و مرغ حتماً غده‌ها و موادزاید آن را جدا و دور بریزید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=93691>

نکاتی در مورد حفظ رژیم غذایی

بسیاری از رژیم های معجزه آسایی که هر روزه معرفی میشوند هیچ گاه نمی توانند تاثیرات پایداری را در امر لاغری، بر روی فرد ایجاد کنند. بهمین دلیل بهتر است که آداب غذایی خود را در طول زمان تغییر دهید و انتخابهای غذایی خود را براساس مدارک علمی و نه برپایه قهرمانان امور تغذیه، برگزینید.

بالاخره تابستان نیز از راه می رسد و بیشتر افراد دوست دارند که اندام های زیبایی داشته باشند. مصرف غذاهای سالم و کنترل رژیم غذایی به شما این اجازه را می دهد که اندام جذاب خود را برای کنار دریا آماده نگه دارید. در این قسمت ۳ راه متفاوت برای نگه داشتن یک رژیم غذایی سالم را شرح می دهیم.

• غذاهای متنوع میل کنید

استفاده از انواع و اقسام مختلف غذاها فواید بسیار زیادی را در بر دارد. پیش از هر چیز شما می توانید مطمئن باشید که تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را مصرف نموده اید، همچنین از این راه مواد مورد نیاز بدن برای مقابله با بیماری های متفاوت نیز را به آن رسانده اید.

به عنوان مثال زمانی که از میوه های مختلف استفاده می کنید، مواد مورد نیاز بدن را به طور کامل جذب خواهید کرد. زمانی که یک سیب را گاز می

زنید میزان معینی فلاونوئید (ترکیباتی که برای عملکرد و شاداب نگه داشتن قلب مفید هستند) را به آن می رسانید. با توجه به خواص بیشمار که در میوه ها یافت می شود، پرتقال نیز یکی دیگر از میوه هایی است که بسیار مغذی بوده و دارای فواید بسیار زیادی می باشد. پرتقال حاوی ویتامین C، نوعی فیبرهای مخصوص و مقداری فلاونوئید می باشد که روی هم رفته از ابتدا به انواع خاصی از سرطان ها جلوگیری می کند. از سوی دیگر موز نیز به عنوان منبع خوبی برای پروتئین به شمار می رود. انگور، انبه، و میوه های خانواده توت (توت فرنگی، شاتوت و ...) فواید بیشمار را دارا هستند.

خوردن انواع میوه ها یکی از راه هایی است که شما با به کار گیری آن در یک رژیم غذایی سالم می توانید مواد مورد نیاز بدن را به آن برسانید. استفاده از تنوع و مصرف مواد خوراکی متفاوت یکی از مهمترین راه های حفظ تندرستی است.

سعی کنید به جای غذاهایی که در کره و یا روغن سرخ می شوند، از غذاهای تازه استفاده کنید. به عنوان مثال سعی کنید اسفناج و سایر سبزیجات را به صورت سالاد مصرف کنید. در این سبزی های سبز پر رنگ میزان زیادی کاروتنوئید وجود دارد که از ایجاد آب سیاه چشم (یکی از مهمترین دلایل ایجاد کوری در میانسالان) جلوگیری میکند.

• غذاهای واقعی بخورید نه اینکه صرفا چیزی خورده باشید

دانشمندان و محققان در سراسر جهان در حال بررسی انواع مختلف غذاها و تاثیر آنها بر روی زندگی و سلامت افراد می باشند. آنها مکمل های



غذایی بیشماری را وارد بازارهای جهانی می کنند اما باز هم معتقد هستند که این محصولات به هیچ وجه نمی توانند جای مواد غذایی که در طبیعت یافت می شوند را بگیرند. این مواد میتوانند کمبود ویتامین و پروتئین را در بدن جبران کنند اما نکته این جاست که فقط در صورتی جواب می دهند که شما آنها را به همراه مخلوطی از غذاهای موجود در طبیعت استفاده کنید تا به نتیجه دلخواه دست پیدا کنید.

مثلا هنگامیکه شما از یک مکمل غذایی گیاهی استفاده می کنید، شاید تا حدودی از ویتامین هایی که برای نمونه در "بروکلی" وجود دارد را به بدن خود رسانده باشید اما به طور قطع هیچ گاه نمی توانید تمام خواص بروکلی به ویژه فواید ضد سرطان بودن آنرا دریافت کنید.

خوردن غذاهای طبیعی حتی برای آن دسته از افرادی که ورزش می کنند و می خواهند بدن های تنومندی را برای خود درست کنند ضروری است. هیچ چیز جای مرغ و ماهی واقعی را نمیگیرد حتی محلولهای های مملو از پروتئین. به همین دلیل بهتر است به یک رژیم غذایی متعادل بچسبید و اگر به کمبود یکی از مواد معدنی و یا ویتامین ها مبتلا شدید آنگاه از مکمل ها کمک بگیرید.

• تمرین در کنترل میزان غذای مصرفی

برای سالم ماندن کنترل میزان غذایی که مصرف می کنید جزء یکی از عوامل مهم به شمار می رود. سعی نکنید به خاطر صرفه جویی در هزینه ها، خودتان را چاق کنید. یکی از کارهایی که امروزه خیلی رواج پیدا کرده این است که اگر بسته های غذایی بزرگتری را خریداری کنید هزینه کمتری باید در قبال آنها پرداخت نمایید. برای مثال یک شیشه نوشابه برای دادن وزن اضافه به یک خانواده ۴ نفره به اندازه کافی زیان آور میباشد. یک پرس غذای کامل آنقدر زیاد است که شما بتوانید مادر، پدر و کل همسایه هایتان را سیر کنید.

بهترین راه برای کنترل میزان مصرف این است که کم بخورید اما وعده های غذایی تان را افزایش دهید. میزان غذایی را که می خواهید مصرف کنید را از قبل معین کرده و مطمئن شوید که هر ۳ ساعت یکبار میان وعده سالمی می خورید. این کار سبب میشود که شما آنقدر گرسنه نباشید که مجبور شوید پیش از رفتن به رخت خواب یک وعده کامل و حجیم غذایی مصرف کنید. انجام این کار در دراز مدت باعث می شود که میل شما به خوردن غذاهای ناسالم نیز رفته رفته از بین برود.

خوشبختانه نکاتی را که در این قسمت برای شما ذکر کردیم کمک می کنند که شما بتوانید از یک رژیم غذایی سالم پیروی کرده و در عین حال از غذاهایی که می خورید لذت نیز ببرید. به خاطر بسپارید که باید تعادل را در مصرف مواد مورد نیاز بدن برقرار سازید. به دانه خود اهمیت دهید، ورزش کنید و بدن خود را به فعالیت وادارید. .

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=303171>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نگاه یوگا و استفاده از سبزیجات و میوهجات در سلامتی پایدار

در رژیم غذایی یوگا میوهها و سبزیها نقش اساسی دارند تمرینات یوگا بدن استفاده از رژیم غذایی و تغذیه مناسب نمی تواند نقشی مؤثر در سلامتی پایدار داشته باشد.

برای اینکه بدانیم تغذیه چه تأثیری بر روی جسم و ذهن ما دارد به شرح خواص بعضی از سبزیجات و میوهها می پردازیم. تغذیه فقط به منظور پرکردن شکم نیست، بلکه برای حفظ سلامت و شادابی و تأمین انرژی حیاتی مورد



لرزم، هر یک از خوراکی‌ها نقش خاص خود را دارند و در این میان میوه‌ها و سبزی‌ها از نظر ضرورت و اهمیت در اولویت قرار می‌گیرند.

- نگاهی بیندازیم به نیازهای گوناگون بدن و چگونگی تأمین آنها با مصرف



میوه‌ها و سبزی‌های مختلف:

- برای رفع شکنندگی ناخن‌ها و محکم شدن دندان‌ها، ما به "کلسیم" نیازمندیم و این ماده در انواع میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد. به‌ویژه در فصل زمستان استفاده از سیب و گلابی بسیار مفید است. سیب از ویتامین‌های آ - ب - ث و املاح معدنی نظیر کلسیم، منگنز، فسفر و آهن سرشار است. همچنین موادچربی و سلولز داشته و تبیلی روده را برطرف می‌کند. گلابی نیز در خواص مفید غذایی دست کمی از سیب ندارد و محتوی ویتامین‌های آ - ب - ۱ و ب - ۲ - قند از نوع دکستروز و سوربیتول، پروتئین، کالری چربی، کلسیم و آهن است. گلابی میوه‌ای مقوی، مدر، ملین، کاهش‌دهنده فشار خون و مناسب برای بیماران قندی محسوب می‌شود.

- برای تقویت دید و درخشش چشم‌ها باید به سراغ خوراکی‌های محتوی ویتامین "آ" برویم و باز هم در این مورد میوه‌ها و سبزی‌ها نقش مهمی به‌عهده دارند. تخم آفتابگردان به‌ویژه برای تقویت دید تجویز می‌شود. هویج و میوه‌ها و سبزی‌های محتوی ماده "کاروتن" نیز موجب تقویت بینائی می‌گردند، زیرا دستگاه گوارش و کبد کاروتن را به ویتامین "آ" مبدل می‌کند. همچنین از جعفری، اسفناج، کاهو، زردآلو، گوجه، موز و گوجه‌فرنگی نیز می‌توان استفاده کرد.

- برای اینکه اعصاب قوی و سالم داشته باشید، باید هر چه بیشتر از غذاهای محتوی انواع ویتامین "ب" مصرف کنید. در جوانه گندم، انواع سبزیجات خشک، آرد سیبوس‌دار و از میان میوه‌ها به‌خصوص در گردو و بادام ویتامین ب وجود دارد. همچنین از مصرف شیر و ماست و تخم‌مرغ نباید غافل شد و چای نیز در آرامش بخشیدن به اعصاب تأثیر دارد، بی‌آنکه تاکنون زبانی برای آن شناخته شده باشد. برعکس براساس کشفیات تازه مصرف چای برای رقیق کردن خون و جلوگیری از گرفتگی رگ‌ها مفید است.

- برای کسانی‌که به‌علت روی آوردن به تمرینات یوگا از مصرف گوشت منع شده‌اند، در میان میوه‌ها موز و در میان حبوبات لوبیا بهترین جانشین گوشت است. موز دارای مواد پروتئینی و چربی و انواع ویتامین‌ها و املاح و در واقع یک غذای کامل است. لوبیا از ۲۲ درصد مواد پروتئینی و ۶۲ درصد مواد نشاسته‌ای تشکیل شده و یکی از مقوی‌ترین حبوبات به شمار می‌رود. اگر لوبیا را چند روز در آب خیس کنید و تا زمانی‌که می‌خواهد به اصطلاح نیش بزند آنرا بپزید، هم زودتر پخته می‌شود و هم سریع‌تر جذب می‌شود و این لوبیای جوانه زده در این هنگام دارای ویتامین‌های گوناگونی هم می‌شود.

- لوبیا برای افراد لاغر و بی‌جنب و جوش و مبتلایان به رماتیسم، نقرس و فشارخون ضرری ندارد، اما دیابتی و کسانی‌که اوره خونشان بیش از میزان طبیعی است، بهتر است آنرا مصرف نکنند. به هنگام انجام تمرینات یوگا حتماً از روش‌های مناسب غذایی و تغذیه مناسب استفاده کنید تا هر چه بهتر تن و روان شما به سلامتی پایدار دست یابد.

منبع : مجله دانش یوگا

<http://vista.ir/?view=article&id=11313>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نگاهی به رژیم غذایی اتکینز

از سال‌ها پیش حذف یا کاهش مصرف هیدرات‌های کربن (قندها) از رژیم



غذایی یکی از رایج ترین دستورهای رژیم های غذایی مختلف بوده و هست. از چندی پیش نیز رژیم غذایی جدیدی به نام «رژیم غذایی اتکینز» اروپا و آمریکا را تسخیر کرده است.

در این رژیم کاهش و یا قطع کامل مصرف هیدرات کربن و جایگزین کردن پروتئین به جای آن توصیه می شود. حتی مصرف نوشیدنی های کم شیرین، مصرف انواع میوه شیرین، سس سالاد و به طور کلی هر نوع ماده خوراکی که به نوع هیدرات کربن دارد، ممنوع است. اما آن چه ذهن متخصصین تغذیه و پزشکان را به خود مشغول کرده، حذف هیدرات های کربن به عنوان مهم ترین منبع تغذیه ای سلول های مغز است.

• بررسی رژیم غذایی اتکینز

رژیم غذایی اتکینز توسط دکتر روبرت اتکینز حدود سی سال پیش معرفی شد. این رژیم غذایی که اکنون در آمریکا و اروپا به موجی نو تبدیل شده، همان رژیم غذایی دکتر اتکینز است. همانطور که اشاره کردیم رژیم غذایی اتکینز تأکید بر حذف یا کاهش شدید مصرف کربوهیدرات ها (قندها) داشته و مصرف فراوان پروتئین ها را توصیه می کند.

پیش از این نیز در سال ۱۸۶۴ میلادی رژیم غذایی موسوم به رژیم غذایی

بدون نشاسته و در سال ۱۹۶۱ رژیم غذایی نشاسته کم و چربی زیاد توسط دکتر تالر معروف شد اما هر دو با شکست مواجه شد چرا که مضرات آن یکی پس از دیگری پدیدار گشت.

دکتر تراگر یکی از متخصصین تغذیه از مرکز رژیم درمانی آمریکا می گوید: «رژیم غذایی اتکینز نیز مانند بسیاری دیگر مورد توجه مردم قرار گرفته چرا که همه افراد از قانون «تغذیه مناسب و کم و ورزش زیاد» پیروی نمی کنند و در انتظار معجزه برای کاهش وزن ناگهانی هستند. در واقع زندگی ماشینی امروز به آنها اجازه رعایت یک رژیم غذایی منظم و ورزش را نداده و از این رو ترجیح می دهند در حداقل زمان ممکن به نتیجه برسند.» او ادامه می دهد: «رژیم غذایی اتکینز مصرف هیدرات کربن را منع نمی کند، بلکه مصرف آن را به حداقل می رساند در واقع به حدی که می توان آن را نادیده گرفت و این یعنی تأثیر نامناسب بر مغز.»

در مقایسه رژیم غذایی کم چربی و کم هیدرات کربن، رعایت رژیم غذایی که در آن مصرف هیدرات کربن منع یا کاهش می یابد، نتایج بهتری را از جهت سرعت کاهش وزن نشان می دهد. در واقع در آنهایی که از رژیم غذایی کم هیدرات کربن یا همان رژیم غذایی اتکینز استفاده می کنند، کاهش وزن سریع تر دیده می شود به طوری که پس از شش ماه به وزن ایده آل می رسند، اما آیا می توان بر روی اثرات نامطلوب آن سرپوش گذاشت؟

• رژیم غذایی اتکینز از دیدگاه متخصصان تغذیه

دکتر الیزابید از مرکز رژیم درمانی آمریکا می گوید: «به عقیده بسیاری از متخصصین تغذیه هر نوع رژیم غذایی که باعث کنترل مصرف و تغذیه مناسب افراد بشود مناسب است، اما رعایت دو نکته ضروری است اولاً این که برای بدن اثر سوء نداشته باشد و ثانیاً این که زیر نظر متخصصین تغذیه انجام شود.»

به عقیده متخصصان تغذیه، رعایت رژیم غذایی اتکینز (کربوهیدرات کم) به بدن اجازه می دهد تا از چربی ها برای جبران کمبود انرژی استفاده کند و همین امر باعث کاهش وزن می شود چرا که هیدرات کربن یکی از مهم ترین و در دسترس ترین منابع انرژی برای بدن است. از این رو با حذف یا کاهش این منبع قابل دسترس بدن از ذخایر انرژی که همان چربی ها است برای رفع نیاز استفاده می کند و به این ترتیب شخص کاهش وزن پیدا می کند.

اما دکتر الیزابید عقیده دارد: «با حذف میوه ها و سبزی ها که بهترین منبع مواد معدنی، ویتامین ها و فیبر هستند، اختلالات مهم و متعددی در بدن ایجاد می شود. دستگاه گوارش دچار اختلال شده، بدن مقاومت خود را از دست می دهد، پوست صورت رو به زردی گذاشته و چروک می خورد،



فعالیت سلول های مغز و سیستم عصبی دچار اختلال شده و... و از این رو بدن ضعیف شده و مستعد ابتلا به انواع بیماری ها می شود. بنابر این اگرچه رژیم غذایی اتکینز سریعاً باعث کاهش وزن می شود اما اثرات جبران ناپذیری ایجاد می کند که برای رفع آنها گاه باید بهای سنگینی پرداخت.»

او می افزاید: «بسیاری از متخصصین تغذیه، اعتقادی به این رژیم غذایی و انواع دیگر رژیم غذایی ندارند. بلکه تنها کنترل مصرف و تغذیه مناسب را توصیه می کنند.»

در محافل علمی آمریکا و اروپا بسیاری از متخصصین تغذیه این رژیم را نفی و بسیاری دیگر تأیید می کنند اما آن چه مسلم است رعایت این نکته یعنی «تغذیه مناسب، کنترل مصرف و ورزش دایمی»، بهترین راه کاهش وزن، سلامتی و تناسب اندام است... سلامت باشید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=230023>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نمونه جیره غذایی ۲۴ ساعته رژیم کاهش وزن

در زیر نمونه ای از جیره غذایی ۲۴ ساعته در رژیم کاهش وزن انتخاب شده است که شامل:

• صبحانه:

نان (ترجیحاً جو یا سنگک) ۱-۲ کف دست + پنیر کم چرب ۳۰ گرم + چای با
۱-۲ حبه قند + ۱ لیوان شیر.

• ناهار:

بهتر است که تلفیقی از منابع پروتئین و کربوهیدرات نداشته باشیم
به عنوان مثال:

(۱) پلوخورش دلخواه شامل: برنج ۱۰-۸ قاشق + خورش ۲-۳ قاشق + ۱
بشقاب سالاد بدون سس.

(۲) ۱ لیوان عدسی + ۱ کف دست نان + ۱ بشقاب سالاد بدون سس.

(۳) ماهی یا مرغ پخته (۹۰ - ۶۰) گرم (یک ران یا یک دوم سینه) +
سبزیجات پخته (مثل گل کلم، کرفس، بروکلی، کدو سبز، لوبیا سبز،
گوچه فرنگی، بادمجان، هویج)

• شام: بهتر است که شام را از برنامه غذایی حذف نکنیم بلکه یک شام
سبک میل کنید به عنوان مثال:

(۱) ۱ عدد تخم مرغ پخته + ۱ گوچه فرنگی + ۱ خیار + ۱ لیوان ماست کم
چرب.

(۲) ۱ لیوان سوپ جو + ۱ قطعه نان + ۱ لیوان ماست کم چرب.



۳) ۱ عدد سیب زمینی پخته متوسط + ۱ عدد گوجه فرنگی + ۱ لیوان ماست کم چرب.

• میان وعده‌ها:

مصرف ۱-۲ میان وعده فراموش نشود.

این میان وعده‌ها می‌تواند شامل میوه‌جات یا چای به همراه خرما یا بیسکویت ساده گندمی باشد.

در مورد افرادی که عادت به مصرف بیش از یک تا دو فنجان چای در روز دارند توصیه می‌شود از قندهای رژیمی مجاز برای شیرین کردن آن استفاده کنند.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=91991>

vista.ir
Online Classified Service

نوبت لاغری

آیا برایتان پیش آمده که با هزاران سختی و دشواری وزن‌تان را کم کرده باشید و از شر وزن اضافی رها شده باشید ولی هنگامی که تمام لباس‌های تنگ دوباره اندازه شما شدند ناگهان تمام شادی موفقیت‌تان پس از کاهش وزن، فقط در طول چند هفته به یاس تبدیل شود چرا که شما نتوانسته‌اید وزن‌تان را پایین نگه دارید و مانند <یویو> دوباره وزن گرفته باشید. متخصصان اعتقاد دارند حفظ وزن شاید به اندازه کاهش آن دشوار باشد و شگردهای خاص خود را دارد.

محققان <کلینیک مایو> که از بزرگ‌ترین کلینیک‌های بهداشتی و درمانی آمریکا است ۲۰ توصیه زیر را پیشنهاد کرده‌اند تا با رعایت آن بتوان وزن را برای همیشه پایین نگه داشت:

(۱) هر روز ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید:

در صورتی که شما سرتان حساسی شلوغ است و زمان کافی ندارید که ۳۰ یا ۶۰ دقیقه پشت سر هم ورزش کنید، به جای آن این زمان را به سه بخش



تقسیم کنید و در طول روز، ۳ تا ۱۰ دقیقه و یا ۳ تا ۲۰ دقیقه در ساعات مختلف روز ورزش و نرمش کنید.

(۲) سه وعده غذای سالم در طول روز میل کنید:

برای اینکه وزن‌تان را همچنان پایین نگه دارید حتما در برنامه غذایی روزانه‌تان سه وعده غذایی را بگنجانید. فراموش نکنید شما هرگز نباید هیچ یک از وعده‌های غذایی به ویژه صبحانه را حذف کنید. چون اگر شما یک وعده غذایی را حذف کنید، در ساعاتی از روز احساس گرسنگی خواهید کرد و این موجب خواهد شد که به میان وعده‌های پرکالری، ناخنک بزنید و دوباره چاق شوید.

(۳) روی خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها متمرکز شوید:

یکی از بهترین غذاها برای صبحانه، موز و یا برشتوک است. شما حتی می‌توانید برش‌های توت فرنگی را با ماست مخلوط کنید و یا از پنیر کم‌چرب

استفاده کنید. شما می‌توانید درون ساندویچ خود انواع گوناگون سبزی‌ها را قرار دهید. گوجه فرنگی، کاهو، پیاز، فلفل و خیار گزینه‌های مناسبی برای تهیه يك ساندویچ سالم هستند.

(۴) خودتان را مرتب وزن کنید:

وزن کردن مرتب خودتان هر دو هفته یا چهار هفته يك بار می‌تواند به شما گوشزد کند که آیا تلاش‌هایتان برای کاهش وزن جواب می‌دهد یا نه؟ و یا شما توانسته‌اید در دورانی که وزن‌تان را کم کرده‌اید، آن را همچنان ثابت نگه دارید؟

(۵) غذاهای حاضری را در منزل نگهداری نکنید:

شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که در هنگامی که در يك فروشگاه یا سوپرمارکت بزرگ هستید نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرید و انواع شکلات، چیپس، پفک و تنقلات را خریداری کرده و با خودتان به منزل می‌برید چرا که اگر شما عاشق این خوراکی‌های چرب و شیرین و پرکالری باشید، هنگامی که در شرایط ناراحتی و یا افسردگی و کسالت قرار می‌گیرید، بی‌اختیار به سراغ‌شان می‌روید. متخصصان اعتقاد دارند در دسترس بودن غذاهای گوناگون، یکی از قوی‌ترین شاخص‌هایی است که تعیین می‌کند يك فرد تا چند کیلوگرم می‌تواند چاق شود.

(۶) با اعضای خانواده‌تان يك برنامه فعالیت بدنی بریزید:

شما می‌توانید از اعضای خانواده‌تان بخواهید که با شما در يك برنامه فعالیت بدنی شرکت کنند. مثلاً با هم به کوهنوردی و یا پیاده‌روی بروید و یا در حیاط منزلتان، گل کوچک بازی کنید.

(۷) غذاهای سالم را به جای غذاهای ناسالم بگذارید:

قبل از اینکه حسابی گرسنه شوید و به سراغ خوراکی‌های شیرین و یا پرچربی که معمولاً مورد علاقه بسیاری از شماست بروید، يك غذای سالم را نوش‌جان کنید تا سیر شوید و بی‌دلیل وسوسه نشوید.

(۸) ظرف‌های غذایتان را کوچک کنید:

خودتان را عادت بدهید به جای اینکه در دیس‌های بزرگ، غذا را بر سر میز و یا سفره بگذارید، مقدار مشخصی غذا در ظرف کوچکی برای خودتان بریزید و میز و سفره را ترك کنید. در این صورت شما عادت می‌کنید با همان مقدار غذا احساس سیری بکنید، در غیر این صورت دوباره بشقاب‌تان را از غذا پر خواهید کرد.

(۹) مجال حرکت را به خودتان بدهید (فرصتی برای حرکت برای خودتان پیش بیاورید):

به جای اینکه ماشین‌تان را به کارواش ببرید، خودتان آن را بشوید. به جای اینکه سوار ماشین شوید و خودتان را به سرعت به فروشگاه برسانید، مسیر منزل تا فروشگاه را پیاده‌روی و یا دوچرخه‌سواری کنید. در بازی کردن در پارک با کودکان‌تان همراه شوید.

(۱۰) جلوی تلویزیون غذا نخورید:

هنگامی که مشغول تماشای تلویزیون هستید فراموش می‌کنید، به مقدار غذایی که میل می‌کنید توجه کنید. تماشای تلویزیون هنگام غذا خوردن موجب می‌شود هم غذاهای ناسالمی را میل کنید و هم مقدار زیادی غذا بخورید.

(۱۱) نگاه کنید که چه می‌خورید:

اگر شما يك سینی مخصوص غذا تهیه کنید و سپس به صورتی پویا به دنبال فراهم کردن غذاهای سالم روزانه‌تان باشید، دقت خواهید کرد که چه می‌خورید و بر آنها نظارت خواهید داشت.

(۱۲) فعالیت‌های بدنی خود را در طول هفته مشخص کنید:

اگر شما فعالیت‌های بدنی مشخصی در طول روزهای کاری هفته داشته باشید، به مرور میزان کالری که هنگام انجام آن فعالیت از دست می‌دهید، کاهش می‌یابد. بنابراین به جای انجام این برنامه ورزشی معین، دو روز از هفته را شنا کنید، دو روز هفته را به پیاده‌روی بروید و دو روز دیگر را به ورزش‌های ایروبیک بپردازید.

(۱۳) استرس را در طول روز از خودتان دور کنید:

استرس موجب می‌شود که شما در طول روز غذای بیشتری میل کنید. ورزش کردن، تنفس عمیق و روش‌های ریلکسیشن عضلات، روش‌هایی هستند که شما می‌توانید به وسیله انجام آنها در شرایط پراسترس، استرس را از خودتان دور کنید.

(۱۴) به جای رستوران در منزل غذا میل کنید:

مردم معمولاً در رستوران نسبت به منزلشان بیشتر غذا میل می‌کنند بنابراین حتماً تعداد دفعاتی را که در هر هفته به رستوران می‌روید، کنترل کنید. اگر تصمیم دارید در رستوران غذا میل کنید، اول تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه غذایی و چه قدر میل کنید سپس بقیه آن را در يك جعبه قرار داده و برای وعده‌های دیگر به منزل بیاورید.

(۱۵) میان وعده‌های سالم را دم‌دستان قرار دهید:

بهترین میان وعده‌ها، میوه‌ها، سبزی‌ها و لبنیات کم‌چرب هستند. شما می‌توانید مقدار کمی آجیل را روی میز کارتان قرار دهید و گاهی به آن ناخنك بزنید.

(۱۶) روزتان را با خوردن يك صبحانه پرفیبر آغاز کنید:

برشتوك تهیه شده از سبوس، جوی دوسر و یا گندم، گزینه‌های مناسبی برای يك صبحانه غنی از فیبر هستند. شما می‌توانید آنها را همراه شیر کم‌چرب نوش جان کنید.

(۱۷) وقت ناهار در محل کارتان، ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنید:

شما می‌توانید در وقت نهاراداره خود ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنید و یا حتی ۱۰ دقیقه صبح زودتر بیدار شوید و کمی پیاده‌روی کنید.

(۱۸) يك فهرست خرید تهیه کنید:

برای اینکه هنگامی که به خرید می‌روید دست‌تان به سمت خوراکی‌های پرکالری نرود می‌توانید پیش از رفتن به خرید، فهرستی از خوراکی‌های سالم و مجاز تهیه و همان‌ها را خریداری کنید.

(۱۹) وقتی هوس می‌کنید، حواس‌تان را پرت کنید:

ممکن است گاهی وسوسه شوید که رژیم غذایی سالم‌تان را زیر پا بگذارید، در این شرایط حواستان را پرت کنید. می‌توانید با يك دوست تلفنی صحبت کنید یا موسیقی گوش دهید و منزلتان را تمیز کنید. در این شرایط اشتیاق‌تان به خوردن خیلی سریع فروکش خواهد کرد.

(۲۰) به خودتان جایزه بدهید:

کم کردن وزن و حفظ آن پروژه‌ای دشوار و بزرگ است که شما به تنهایی موفق به انجام آن شده‌اید. این پیروزی خود را جشن بگیرید و به خودتان يك جایزه، به جز خوراکی‌ها بدهید. مثلاً يك لباس جدید برای خودتان بخرید و یا همراه دوستان‌تان به گردش بروید.

منبع : روزنامه سلامت

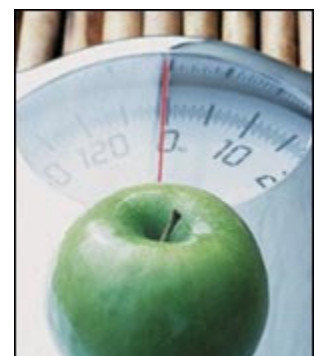
<http://vista.ir/?view=article&id=255061>



وزن ایده آل

کاهش وزن و لاغری رؤیای دست نیافتنی خیلی از کسانی است که برای رهایی از این مشکل به هر روش و توصیه ای متوسل می شوند و رنج رژیم های طاقت فرسا و مضر را در آرزوی رسیدن به وزن ایده ال خود تحمل می کنند. ولی اغلب بعد از یکی دو هفته، رژیم خود را رها کرده و به روش های دیگری روی می آورند. در این میان تنها چیزی که اهمیت ندارد سلامتی و عوارض وحشتناك ناشی از برخی از رژیم های کاهش وزن است. اما به راستی بهترین راه برای کاهش وزن کدام است؟

*تصمیم بگیرید و برای خود يك هدف مشخص در نظر بگیرید. قبل از هر کاری، هدف خود را از رژیم گرفتن و





کاهش وزن را مشخص کنید و سعی کنید برای رسیدن به این هدف به دنبال انگیزه و محرك باشید. مثلاً همیشه مزایای وزن ایده آل، سلامتی و با نشاط بودن ناشی از آن را به خود گوشزد کنید و با تعیین يك هدف واقع گرایانه و دست یافتنی برای رسیدن به آن تلاش کنید.

* از رژیم های طاقت فرسا استفاده نکنید. فراموش نکنید که کاهش وزن به زمان نیاز دارد و معمولاً کسانی که در ابتدای راه با رژیم های سخت و بسیار شدید سعی در کاهش وزن دارند، بلافاصله خسته شده، رژیم خود را رها کرده و شیوه قبلی را در پیش می گیرند. در این صورت، هر بار شروع مجدد این فرآیند مشکل تر از قبل خواهد بود؛ زیرا در این فرآیند سوخت و ساز فرد مختل می شود و فرد از وزن قبلی خود چاق تر می شود.

* هر روز خود را وزن نکنید. کسانی که هر روز خود را وزن می کنند، بعد از این که می بینند وزنشان هیچ تغییری نکرده، دچار نوعی یأس و دلسردی می شوند. هیچ گاه اهمیت عنصر زمان را فراموش نکنید. بهترین حالت کاهش وزن حداکثر نیم الی يك كيلو در هفته است. بنابر این به جای این که هر روز خود را وزن کنید، هفته ای يك بار دو هفته يك بار این کار را انجام بدهید.

* در میان اعضای خانواده یا دوستان خود کسی را به عنوان پشتیبان و حامی خود انتخاب کنید. این فرد علاوه بر این که می تواند از نظر روحی مشوق خوبی برای شما باشد، به طور عملی نیز می تواند به شما کمک کند. به عنوان مثال شاید پیاده روی یا ورزش برای شما امری دشوار به حساب بیاید، اما همراهی با يك دوست می تواند این عمل را برای شما مطلوب و دلپذیر کند.

* سعی کنید در انتخاب مواد غذایی و تهیه غذا، کمی سلیقه و ابتکار به خرج دهید. شما می توانید خیلی از مواد غذایی را با انواع ساده تر و سالم تر جایگزین کنید. مثلاً به هنگام طبخ ماکارونی به جای گوشت قرمز از سبزیجاتی نظیر فارچ یا کلم استفاده کنید و یا این که به جای سس مایونز چرب از مخلوط ماست و آبلیمو استفاده کنید. در ضمن تغییر شیوه پخت غذا نیز می تواند کمک شایانی به فرآیند کاهش وزن بکند. به عنوان مثال، به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش هایی نظیر بخارپز کردن یا کبابی کردن گوشت و ماهی استفاده کنید.

* تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده و در همان حال حجم غذای مصرفی در هر وعده را کاهش دهید. مصرف روزانه حداقل ۳ وعده و حداکثر (۳ وعده کامل و ۲ میان وعده) را فراموش نکنید.

* اگر می خواهید رژیم بگیرید، از يك رژیم متنوع، کامل و متعادل استفاده کنید و هیچ ماده غذایی را از برنامه غذایی خود حذف نکنید. زیرا عدم خوردن مواد غذایی مورد علاقه سبب ایجاد نوعی عطش در فرد می شود و بعد از يك مدت زمان بسیار کوتاه فرد با شکستن رژیم خود به مصرف بیش از اندازه این مواد روی می آورد. مثلاً اگر شما شکلات دوست دارید، نمی توانید آن را به يك باره از رژیم غذایی خود حذف کنید، اما می توانید مصرف آن را کم کم کاهش داده و به حد تعادل برسانید.

* به هنگام غذا خوردن از بشقاب های كوچك استفاده کنید. زیرا همان حجم غذای همیشگی یا مقدار کمتری از آن در يك بشقاب كوچك، زیاد به نظر می رسد و فرد احساس می کند يك پرس کامل غذا را مصرف کرده است.

* همواره عمل «خوردن» را بر سر ميز غذا خوری انجام دهید، حتی اگر می خواهید يك لیوان چای بنوشید. زیرا بعضی افراد در طول روز و خارج از وعده غذای اصلی، همواره در حال خوردن هستند. اما از آن جایی که این کار را در حین انجام کارهای دیگر مثل تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن انجام می دهند، هیچ توجهی به این عمل نمی کنند و این خوردن های مکرر را جزو وعده های غذای اصلی و معمول به حساب نمی آورند. اما عمل خوردن بر سر ميز غذا خوری یا سفره همواره توجه انسان را به این فعل معطوف می کند.

* یکی از مهم ترین دلایل افزایش وزن انسان امروزی نفوذ مدرنیته وسایل مدرن به درون زندگی انسان است. همیشه به دنبال راهی برای فعال تر بودن باشید. سعی کنید به جای آسانسور از پله استفاده کنید یا ماشین خود را کمی دورتر از محل کار خود پارک کنید تا مجبور شوید روزانه حداقل چند دقیقه پیاده روی کنید.

* مشکلات گوارشی و مشکلات مربوط به هضم غذا از جمله مهم ترین و اصلی ترین دلایل اضافه وزن هستند. برای جلوگیری از یبوست مصرف فیبر(سالاد، میوه و سبزیجات) را افزایش دهید، در حال نشسته غذا بخورید و غذا را کاملاً بجوید.

* ورزش کردن را فراموش نکنید. هر يك ساعت ورزش در حدود ۳۰۰ کالری می سوزاند، به علاوه تا چندین ساعت بعد از انجام حرکات ورزشی، سرعت سوخت و ساز افزایش می یابد. بهترین و کم هزینه ترین ورزش پیاده روی است. برای شروع مدت زمان کوتاه و فواصل کمتری را انتخاب کنید و به تدریج بر فعالیت خود بیفزایید.

* و باز هم يك توصیه همیشگی و قدیمی: آب بنوشید. آب فرایند هضم و جذب غذا را تسهیل می کند. در همین حال کمبود آب سبب می شود

بدن به جای سوزاندن چربی ها جهت تأمین آب مورد نیاز خود آنها را ذخیره کند. به همین دلیل مصرف آب می تواند نقش مهمی در موفقیت شما داشته باشد. زیرا آب سبب می شود چربی ها در فرآیند متابولیسم شرکت کرده و در نتیجه فرآیند کاهش وزن با سرعت بیشتری صورت بگیرد.

طلوع ریاضی

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=214191>

 **vista.ir**
Online Classified Service

وزن ایده آل با مصرف لبنیات

در تحقیقاتی که بر روی افراد چاق انجام گرفته ثابت شده است کسانی که از رژیم های غذایی حاوی مقادیر فراوان لبنیات استفاده کرده اند کاهش وزن بیشتری را نسبت به افرادی که به همان میزان کالری دریافت کرده اند ولی لبنیات کمتری در رژیم غذایی داشته اند، تجربه کرده اند. در این مطالعه که بر روی دو گروه از افراد چاق انجام شد نتایج به شرح زیر بود: گروه اول: رژیم غذایی برای کاهش وزن که حاوی لبنیات فراوان بود در عرض ۱۲ هفته حدود ۱۰ کیلوگرم وزن کم کردند. گروه دوم: رژیم غذایی برای کاهش وزن که بدون محصولات لبنی بوده در عرض ۱۲ هفته حدود هشت کیلوگرم وزن کم کردند. توضیح اینکه میزان کالری تجویز شده در این دو گروه مساوی بود. در این مطالعه توصیه شده است برای کم کردن وزن و داشتن وزن ایده آل بایستی یخچال را پر از شیر و پنیر و ماست کنیم چرا که کلسیم عامل مهمی در کنترل و تنظیم کالری دریافتی بوده و باعث تسریع در از بین رفتن چربی و کاهش وزن می شود که البته این کاهش در توده های چربی بیشتر در



ناحیه تنه بوده است. در این مطالعه اظهار شده که کلسیم از طریق افزایش تجزیه چربی در سلول های چربی باعث تسریع در کاهش وزن شده که البته دلایل بیوشیمیایی آن در سطح مولکولی فعلاً ناشناخته است. مصرف کلسیم به تنهایی و در اشکال دارویی اثر کمتری در کاهش وزن نسبت به مصرف لبنیات داشته و این به علت وجود مواد دیگری در لبنیات مثل منگنز و فسفر است که احتمالاً روند تجزیه سلول های چربی را تسریع می کنند و همچنین پروتئین موجود در محصولات لبنی سبب حفظ عضلات شده و از ضعف عضلانی پیشگیری می نماید. بنابراین کلسیم صرفاً از طریق دریافت لبنیات، باعث تسریع در کاهش وزن می شود و مصرف بی رویه آن خارج از محصولات لبنی و به اشکال دارویی مثل قرص کلسیم نه تنها نتیجه مطلوبی ندارد بلکه ممکن است سبب ایجاد عوارض خطرناکی چون سنگ های صفراوی، سنگ های کلیوی و مشکلات قلبی عروقی گردد.

منبع : طب مکمل

<http://vista.ir/?view=article&id=88099>

وزن خود را کم کنید

برای آنکه بتوانید وزن خود را کاهش دهید قبل از همه نیاز به یک تصمیم جدی دارید و یک عزم و اراده محکم. پس قبل از هر کاری هیکل خود را هر روز سه بار در آینه ببینید و به خود بگوئید: چه هیکل مزخرف و بدی (البته با عرض معذرت آنهم سه بار در روز).

اما بعد از (عزم جزم برای کاهش وزن) و (بادآوری حداقل سه بار در روز به خود) برای حفظ رژیم لازم است تا انرژی بیشتری بسوزانید و کالری کمتری به بدنتان وارد کنید.

کاهش وزن یک روند گام به گام است خود را نکشید. بهترین حالت آنست که هفته ای تا یک کیلو وزن خود را کاهش دهید و هر روز این کاهش وزن را کنترل کنید تا به وزن دلخواهتان برسید. وقتی به وزن ایده آل رسیدید، باید روند فعالیت بدنی همزمان با خوردن متعادل را رعایت کنید. دو فرمولی که وزن شما را کاهش خواهد در زیر آمده است:



• فعالیت بدنی

تمرینات ورزشی مرتب مانند قدم زدن یا شنا خیلی مهم هستند آنها را فراموش نکنید. همیشه در یک مسیر و به یک اندازه حرکت نکنید، بدن و مغز شما به روندهای یکسان عادت کرده و خود را برای تطبیق با یکنواختی آماده کرده و نمیتوانید نتیجه مطلوب بگیرید. هر از چند گاهی مسیر و میزان فعالیت خود را تغییر دهید تا بدن شما مجبور به فعالیت تطبیقی شود. این تمرینات به شما کمک میکند تا چربی ها را از دست داده و وزنی متعادل بدست آورید. به چند نمونه از فعالیتهای بدنی توجه کنید:

۱) حتی المقدور بجای آسانسور از پله استفاده کنید.

۲) در مسیرههای کوتاه از وسیله نقلیه استفاده نکنید. بجای آن با قدم زدن به مقصد برسید.

۳) فعالیتهای متنوع دیگری مانند تنیس، دوچرخه سواری،... برای خود انتخاب کنید.

۴) هر روز نیم ساعت به فعالیت بدنی بپردازید.

• رژیم غذایی

سعی کنید بجای یک وعده غذای سنگین، سه وعده غذای سبک در طول روز بخورید. اما توجه داشته باشید که نوع غذای انتخابی مهمتر از مقداری است که میخورید. به موارد زیر توجه کنید:

۱) مقدار زیادی سبزی و سالاد بخورید. بجای کمپوت و مربا از میوه تازه استفاده کنید.

۲) اشتهای خود را بدون خوردن غذاهای نشاسته دار مانند نان، ماکارونی، برنج، چپیس و سربالهای صبحانه (کورن فلکس) در هر وعده غذایی کنترل نمایید.

۳) مقدار غذاهای چرب را کاهش دهید. اینکار را با دقت کامل کنترل کنید و برای خود یک رژیم غذایی بدون چربی فراهم نمایید. در صورت امکان، از گوشتهای بدون چربی بجای گوشتهای کم چرب استفاده کنید. به مواد لبنی کم چربی مانند شیر کم چرب روی آورید و از ماست بدون چربی

استفاده کنید. غذاها را سرخ نکنید، بجای آن میتوانید از پختهای با بخار، کبابی، میکروویو یا آب پز استفاده کنید. اما بخاطر داشته باشید که بدن ما به مقدار کمی چربی نیاز دارد پس آنرا کلاً از رژیم غذایی خود حذف نکنید.

(۴) از شکر، شیرینی، کیک، سیب زمینی برشته، بیسکویت، گوشتهای دودی و عمل آمده مثل سوسیس و کالباس پرهیز کنید که بسیار پر کالری هستند.

(۵) مقدار زیادی مایعات بنوشید اما از نوشیدن نوشابه، مشروبات الکلی و نوشابه های پر کالری جدا پرهیزید.

منبع : سایت کامتونت

<http://vista.ir/?view=article&id=89366>

vista.ir
Online Classified Service

وزن خود را کم کنید

برای آنکه بتوانید وزن خود را کاهش دهید قبل از همه نیاز به یک تصمیم جدی دارید و یک عزم و اراده محکم. پس قبل از هر کاری هیکل خود را هر روز سه بار در آینه ببینید و به خود بگوئید: چه هیکل مزخرف و بدی (البته با عرض معذرت آنهم سه بار در روز).

اما بعد از (عزم جزم برای کاهش وزن) و (یادآوری حداقل سه بار در روز به خود) برای حفظ رژیم لازم است تا انرژی بیشتری بسوزانید و کالری کمتری به بدنتان وارد کنید.

کاهش وزن یک روند گام به گام است خود را نکشید. بهترین حالت آنست که هفته ای تا یک کیلو وزن خود را کاهش دهید و هر روز این کاهش وزن را کنترل کنید تا به وزن دلخواهتان برسید. وقتی به وزن ایده آل رسیدید، باید روند فعالیت بدنی همزمان با خوردن متعادل را رعایت کنید. دو فرمولی که وزن شما را کاهش خواهد در زیر آمده است:

• فعالیت بدنی

تمرینات ورزشی مرتب مانند قدم زدن یا شنا خیلی مهم هستند آنها را فراموش نکنید. همیشه در یک مسیر و به یک اندازه حرکت نکنید، بدن و مغز شما به روندهای یکسان عادت کرده و خود را برای تطبیق با یکنواختی آماده



کرده و نمیتوانید نتیجه مطلوب بگیرید. هر از چند گاهی مسیر و میزان فعالیت خود را تغییر دهید تا بدن شما مجبور به فعالیت تطبیقی شود. این تمرینات به شما کمک میکند تا چربی ها را از دست داده و وزنی متعادل بدست آورید. به چند نمونه از فعالیتهای بدنی توجه کنید:

(۱) حتی المقدور بجای آسانسور از پله استفاده کنید.

(۲) در مسیرهای کوتاه از وسیله نقلیه استفاده نکنید. بجای آن با قدم زدن به مقصد برسید.

(۳) فعالیتهای متنوع دیگری مانند تنیس، دوچرخه سواری،... برای خود انتخاب کنید.

۴) هر روز نیم ساعت به فعالیت بدنی بپردازید.

• رژیم غذایی

سعی کنید بجای یک وعده غذای سنگین، سه وعده غذای سبک در طول روز بخورید. اما توجه داشته باشید که نوع غذای انتخابی مهمتر از مقداری است که میخورید. به موارد زیر توجه کنید:

۱) مقدار زیادی سبزی و سالاد بخورید. بجای کمپوت و مربا از میوه تازه استفاده کنید.

۲) اشتهای خود را بدون خوردن غذاهای نشاسته دار مانند نان، ماکارونی، برنج، چپیس و سریالهای صبحانه (کورن فلکس) در هر وعده غذایی کنترل نمایید.

۳) مقدار غذاهای چرب را کاهش دهید. اینکار را با دقت کامل کنترل کنید و برای خود یک رژیم غذایی بدون چربی فراهم نمایید. در صورت امکان، از گوشتهای بدون چربی بجای گوشتهای کم چرب استفاده کنید. به مواد لبنی کم چربی مانند شیر کم چرب روی آورید و از ماست بدون چربی استفاده کنید. غذاها را سرخ نکنید، بجای آن میتوانید از پختهای با بخار، کبابی، میکروویو یا آب پز استفاده کنید. اما بخاطر داشته باشید که بدن ما به مقدار کمی چربی نیاز دارد پس آنرا کلاً از رژیم غذایی خود حذف نکنید.

۴) از شکر، شیرینی، کیک، سیب زمینی برشته، بیسکویت، گوشتهای دودی و عمل آمده مثل سوسیس و کالباس پرهیز کنید که بسیار پر کالری هستند.

۵) مقدار زیادی مایعات بنوشید اما از نوشیدن نوشابه، مشروبات الکلی و نوشابه های پر کالری جدا بپرهیزید.

در آخر یاد آوری میشود که تصمیم شما مهمتر از تمام رژیمهای غذایی و ورزشی است، پس تا نخواهید لاغر نمیشوید. سلامت و لاغر باشد!

منبع : سایت کامتون

<http://vista.ir/?view=article&id=94181>

 **vista.ir**
Online Classified Service

وزن سالم چقدر است؟

«وزن سالم» یکی از موضوعاتی است که این روزها بسیار مورد علاقه می باشد و در بسیاری از مقالات و مطالبی که درباره سلامتی چاپ می شود مورد بحث و بررسی قرار می گیرد. و به نظر می رسد که هر کس در این باره، عقیده خاص خودش را دارد. اما در واقع، تعیین وزن سالم به راحتی با مراجعه به یک جدول و یا انجام یک محاسبه ساده به دست نمی آید. وزن ایده آل هر کس، مختص خود اوست و به عوامل متعددی چون ژنتیک، سن و ترکیب بدن بستگی دارد.

• تأثیر عوامل ژنتیکی

ما معمولاً این گونه فکر می کنیم که وزن بدنمان تماماً به نحوه تغذیه و میزان فعالیت مان بستگی دارد. البته این دو عامل تأثیر مهمی بر سلامتی و ترکیب





بدن ما دارند اما عوامل خانوادگی نقش مهمتری در تعیین وزن ما دارند. مطالعات نشان می‌دهد که بچه‌ای که به فرزندخواندگی پذیرفته می‌شود، به احتمال زیاد مشخصات فیزیکی پدرخوانده و مادرخوانده خود را پیدا نخواهد کرد، حتی با وجودی که با بچه‌های واقعی آنها در یک محیط زندگی کند (اندرسون، کان و هالبروک، ۲۰۰۰). اگر پدرخوانده و مادرخوانده خیلی اضافه وزن داشته باشند، فرزندان خونی آنها نیز به احتمال زیاد همان‌گونه

خواهند شد اما بچه‌ای که به فرزندخواندگی پذیرفته‌اند، تحت تأثیر این محیط قرار نخواهد گرفت.

• تأثیر سن

برخی مطالعات نشان می‌دهد که سالم‌ترین افراد نیز همراه با افزایش سن، دچار مقداری افزایش وزن می‌شوند (آندرس، مولر و سورکین، ۱۹۹۳). به عبارت دیگر، افزایش وزن فوق‌العاده و کاهش وزن زیاد، هر دو از افزایش وزن تدریجی، مسأله سازترند. البته این نتیجه با آن چه که صنعت تغذیه به ما می‌گوید متفاوت است. آنها به ما درباره افزایش وزن در میانسالان هشدار می‌دهند و این‌گونه القاء می‌کنند که افزایش وزن، یکی از نشانه‌های خراب شدن و سیر قهقرایی پیمودن بدن است.

• نمودارهای وزن

نمودارهای وزن غالباً توسط شرکت‌های بیمه تهیه می‌شوند (اندرسون، کان و هالبروک، ۲۰۰۰) و هدف از تهیه آنها، ایجاد حاشیه امنیت برای شرکت‌های بیمه در مقابل ادعاهای پیش‌بینی نشده بیمه‌شوندگان است. واضح است که این شرکت‌ها جانب احتیاط را به نفع خود حفظ می‌کنند و تفاوت‌های فردی را در نظر نمی‌گیرند.

• نمایه توده بدن

این تفاوت‌های فردی، به هنگام در نظر گرفتن نمایه توده بدن، بسیار مهم هستند. نمایه توده بدن یا BMI که میزان چربی در بدن را برآورد می‌کند، به روش‌های متعددی قابل محاسبه است. ساده‌ترین راه محاسبه BMI استفاده از وزن و قد است. اما این شیوه محاسبه فایده محدودی دارد و همیشه معیار دقیقی برای سلامتی یا ترکیب بدن نیست.

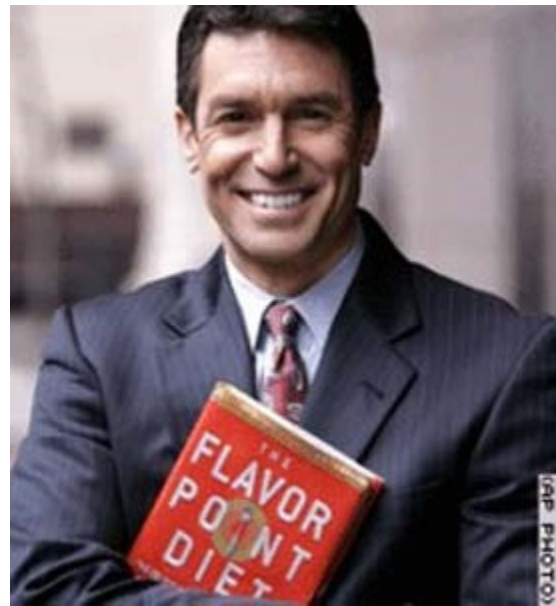
• وزن طبیعی و سالم

وزن سالم واقعی، چیزی نیست که در یک جدول یافته شود. وزن سالم وزنی است که بدن شما در صورتی که به طور عادی غذا بخورید و به طور عادی فعالیت داشته باشید، به طور طبیعی نگه می‌دارد. کسی که دچار بی‌اشتهایی عصبی است و یا فردی که تا خرخره غذا می‌خورد، هیچ‌یک غذاخوردنش طبیعی و عادی نیست. کسی که در رژیم غذایی به سر می‌برد نیز غذا خوردنش طبیعی نیست. بدن شروع به ذخیره غذا می‌کند زیرا می‌فهمد که روزانه به مقدار کافی غذا جذب نمی‌شود و متابولیسم بدن کندتر می‌شود. به طور مشابه، روزی ۴ ساعت ورزش کردن نیز طبیعی و سالم نیست.

این فعالیت‌ها به بدن اجازه نمی‌دهند که وزن سالم و طبیعی خود را به دست آورد. وزن سالم شما تنها به کمک یک متخصص تغذیه یا پزشکی که در این زمینه آموزش دیده باشد قابل تعیین است.

منبع: کارگاه آموزشی روان یار

<http://vista.ir/?view=article&id=95911>



دکتر دیوید کاتز (David Katz) مدیر تحقیقات جلوگیری از بیماری چاقی در دانشگاه ییل (Yale) عقیده دارد که برای کاهش وزن یا نگهداشتن آن در حالت مناسب، به جای شمارش کالری و محدود کردن کربوهیدراتها، باید از مزه‌های کمتری استفاده کنیم. او میگوید که افراد با رسیدن پیام سیری به مغز، دست از خوردن میکشند. اما استفاده از خوراکیهایی با مزه‌های مختلف در یک وعده، موجب پرخوری میشود زیرا تعداد حسگرهایی که باید پیام سیری را به مغز برسانند، افزایش مییابد.

کاتز در مصاحبه اخیر خود گفت: "این روزها رژیم غذایی مردم امریکا، ترکیب ناهنجار و دیوانه‌ای از مزه‌ها است." کاتز به جای چنین رژیمی، غذاهایی با مزه غالب یکسان را تجویز میکند. مانند روز سیب، روز کنجد یا حتی روزهای اندکی با طعم شکلات.

البته نباید تصور کنید که برنامه چنین رژیمی به معنای خوردن یک نوع ماده غذایی در طول روز است، بلکه طعم غالب بر غذاهای روز برای مثال، طعم آناناس است. به این ترتیب که صبحانه با آب آناناس، برشتوک و شیر آغاز میشود، ناهار شامل

سالاد مرغ با گردو و آناناس و چند بیسکویت کم نمک و شام میگو با سس آناناس، نخود فرنگی و سالاد ریز برای شام و حتماً کمی آناناس کاراملی برای دسر، فهرست غذای روز را تشکیل میدهد.

این نظریه و شیوه اجرای آن در کتاب دکتر کاتز به نام The Flavor Point Diet، منتشر شده است و بر پایه پدیده‌ای به نام سیری با فرمان مرکز حسی (sensory-specific satiety) قرار دارد.

این اصطلاح توضیح میدهد که چگونه غذا با بیشتر خورده شدن، خوشخوراکی خود را از دست میدهد و اضافه کردن یک طعم جدید، این روند را تازه میکند و مجدداً احساس گرسنگی ایجاد میشود.

کاتز ۴۲ ساله که خود از بدنی سالم و متناسب برخوردار است، این رژیم را بر روی ۲۰ داوطلب آزمود و آنها در مدت ۱۲ هفته، به طور متوسط ۷٫۵ کیلو کم کردند.

جوناثان لینک (Jonathan Link) سی و چهار ساله یکی از این داوطلبان بود که با قد ۱۷۹ سانتیمتر و ۸۳ کیلوگرم وزن و کلسترول بالا، در ابتدا به این رژیم مشکوک بود، او می‌گفت: "من فکر میکردم چه نفرت انگیز است که مثلاً آدم باید تمام روز هلو بخورد." اما بعدها پس از آزمایش رژیم لینک گفت که از تنوع رژیم بسیار متعجب شده است. او توانست در اوایل سال گذشته حدود ۱۰ کیلو از وزن خود بکاهد و با تغییر روش در خوردن، موفق به حفظ وزن ایده آل خود شده است.

"در هفته دوم، دیگر احساس میکردم در حال ترکیدن هستم. حتی آنقدر سیر بودم که نمیتوانستم شامم را تمام کنم."

کاتز ۳۰ دقیقه ورزش ملایم را در بیشتر روزهای هفته توصیه میکند و مزه غالب پیشنهادی او برپایه طعم مواد غذایی سالم مانند میوه و سبزیجات، نان و مواد آردی با دانه کامل، گوشت سفید، چربی محدود و میان وعده‌های سالم بنا شده است.

این رژیم نسبت به بسیاری از رژیمهای دیگر، از آزادی عمل بیشتری برخوردار است و قابل مقایسه با رژیمهای سختگیرانه‌ای مانند رژیم سوپ، رژیم بستنی و یا حذف کامل کربوهیدراتها نیست.

البته هنوز به طور کامل ثابت نشده است که موفقیت این رژیم تنها به خاطر محدودیت مزه‌ها است یا به خاطر عادت به سالم خوراری و کمی فعالیت روزانه، اما هرچه باشد، رژیمی است که در طی آن از گرسنگی و کمبود مواد غذایی خبری نیست.

CNN

منبع: سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=9941>

وزن‌تان را کم کنید

بانوان ایرانی، آیا می‌دانید چگونه با مصرف درست غذا وزن‌تان را کم کنید؟

مقاله زیر را که ثمره سال‌ها تجربه است را بخوانید:

• توصیه‌های پزشکی درمورد کاهش وزن

کاهش وزن، هم از طریق کم کردن کالری با رژیم غذایی و هم از طریق سوزاندن کالری با ورزش می‌باشد.

داشتن انگیزه و هدف، شرط الزامی و اساسی برای لاغر شدن است. هیچ فردی حاضر نیست که خود را از لذت غذا خوردن محروم سازد مگر انگیزه‌ای چون سلامتی و بهداشت بهتر، زیبایی و خوش‌سیما بودن را در پیش‌رو داشته باشد. گاهی اوقات افراد چاق به هنگام روبه‌رو شدن با برنامه غذایی ارائه شده توسط پزشکان دچار بحران شخصی شده و از

پذیرفتن آن اجتناب می‌کنند، اما با تقویت انگیزه‌های فردی، پذیرفتن اجرای رژیم‌های لاغری، مورد قبول واقع می‌شود. چاقی فقط از طریق زیاد مصرف کردن نیست. خیلی از افرادی که به من مراجعه کرده‌اند اظهار داشته‌اند کم



غذا می‌خورند ولی با این حال چاق شده‌اند. علت آن این است که اشتباه غذا می‌خورند زیرا آنها اطلاع دقیقی از میزان کالری موجود در غذاها ندارند به‌طور مثال صدگرم تنقلات، تقریباً مساوی است با دو بشقاب برنج.

- اکثر افراد دارای اضافه وزن، پرخور نیستند ولی اشتباه می‌خورند.

- به هیچ عنوان نباید از دستور غذایی داده شده سرپیچی کنید و غذای مازاد یا کمتر از آن مصرف کنید.

- شروع لاغری و کاهش وزن پس از سه روز استفاده از رژیم‌های غذایی شروع می‌شود. بنابراین اگر طی دوره رژیم هر بار از دستور غذایی سرپیچی کنید رژیم شما شکسته می‌شود و کاهش وزن خود را سه روز به تاخیر می‌اندازید. بنابراین کاملاً به دستور پزشک عمل کنید.

- انجام ورزش و نرمش‌های ویژه همراه با رژیم غذایی داده شده، شما را در رسیدن به تناسب اندام بیشتر کمک می‌کند.

- اضافه وزن و چاقی باعث انواع بیماری‌ها و کوتاهی عمر می‌شود.

- سعی کنید تمرینات ورزشی، یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا انجام شود. تمرینات صبحگاهی قبل از صبحانه، اثر بسیار مفیدی در طول روز به‌جا می‌گذارد.

- از مصرف میوه‌های شیرین و رسیده خودداری و به‌جای آن از میوه‌های نارس استفاده کنید.

- داروهای ضد درد و داروهای آرام‌بخش باعث افزایش وزن می‌شوند.

- آب‌میوه را بدون شکر مصرف و از مصرف آب‌میوه‌های شیرین خودداری کنید.

- حذف صبحانه یا شام در رژیم غذایی برای کاهش وزن، اشتباه محض است. این عامل نه تنها باعث لاغری نمی‌شود بلکه باعث چاقی و افزایش وزن می‌گردد. از طرفی حذف صبحانه باعث کاهش کارایی فعالیت روزانه، عصبانیت، پرخاشگری و... می‌شود.

- همیشه با یک ترازو و در یک وضعیت خود را وزن کنید (هفته‌ای یک بار)

- از خرید غذاهای چاق‌کننده و اشتهاآور خودداری کنید.
- در هنگام گرسنگی، اقدام به خرید غذا نکنید.
- از خوردن غذا در ساعات نامناسب و خارج از زمان تغذیه پرهیز کنید، به‌طور مثال هنگام دادن غذا به بچه‌ها خودتان غذا نخورید.
- از خوردن غذای اضافه دیگران به دلیل دور نریختن آن اجتناب کنید.
- در صورتی که تمایل دارید خارج از وقت غذا خوردن چیزی را تناول کنید بهتر است با مشورت پزشک از غذاهای گیاهی، سبزیجات و میوه‌جات استفاده کنید.
- سبزیجات و میوه‌ها را قبل از غذا میل فرمایید.
- بعد از پیاده‌روی، دوش سرد بگیرید.
- در رژیم غذایی، می‌توانید غذا را به تدریج مصرف کنید (شروع، سر ساعت باشد)
- از ماست و آب‌لیمو به‌عنوان سس استفاده کنید.
- از همه دوستان و همکاران خود کمک بگیرید که شما را از خوردن غذاهای اضافی منع کنند.
- غذا را ریز کنید تا بیشتر به نظر برسد، به محض تمام شدن غذا سفره را ترک کنید و از نگه‌داشتن مداوم قاشق و چنگال که باعث تداوم لقمه‌ها می‌شود اجتناب کنید.
- زمان غذا خوردن و جویدن را زیاده‌تر کرده و لقمه‌ها را آرام قورت بدهید.
- قبل از قورت دادن یک لقمه، اقدام به خوردن لقمه بعدی نکنید.
- ورزش بیش از آن که اشتها را باز کند، کور می‌کند.
- سعی کنید از ماهی آزاد استفاده نکنید چون خیلی چرب هستند.
- به هنگام غذا خوردن، آب زیاد ننوشید. بهتر است یک ربع قبل از غذا و یک ساعت بعد از غذا آب بنوشید.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=269788>



هرکه وزنش بیش، خرجش بیشتر

انسان امروز به طرز شگفت‌آوری متوجه جسم خود شده است. حالا دیگر ویژگی‌های فیزیکی آدم‌ها به نوعی گویای شخصیت و پیچیدگی‌های درونی و حتی اوضاع و احوال روحی آنها نیز به شمار می‌رود. پس همه به ظاهر خود و دیگران توجه نشان می‌دهند. شاهد مثال این مدعا هم گفت‌وگوهای است که به محض دیدن یکدیگر میان ما رد و بدل می‌شود. خوبی؟ چاق شدی؟ چرا اینقدر لاغر شدی؟ رژیم بگیر یا بیشتر به خودت برس یا با یک پزشک مشورت کن... معمولاً قسمت مهمی از این اظهارات، مربوط به چاقی و لاغری و در پی آن انواع و اقسام رژیم‌های علمی و غیر علمی است. همه به هم توصیه‌های پزشکی می‌کنند و رژیم‌های ابداعی مختلف تجویز می‌شود. اما رژیم‌های موجود، اغلب بسیار پرهزینه و همراه با تشریفات فراوان است به طوری که در



بیشتر مواقع کسانی که رژیم می گیرند، پس از مدت کوتاهی خسته شده، رژیم خود را نیمه کاره رها می کنند و دوباره به روال سابق بازمی گردند. دوباره روز از نو، روزی از نو (!) و این بار چون بدن، يك دوره رژیم غذایی را سپری کرده و دوباره به وضعیت معمول یا حتی پرخوری بازگشته است، اقدام به لاغری دشوارتر و همراه با مشکلات بیشتر خواهد بود.

هرم غذایی

بدن انسان برای سلامتی احتیاج به غذاهای مختلفی دارد، اما میزان مصرف این مواد با هم متفاوت است. متخصصان تغذیه برای نمایش این موضوع به بهترین شکل، از هرم تغذیه استفاده می کنند. هرم تغذیه به چند طبقه تقسیم شده و در هر طبقه گروهی از مواد غذایی وجود دارد و از پایین به بالا میزان مطلوب مصرف مواد غذایی کاهش می یابد. برای داشتن تغذیه سالم، به میزان زیادی از مواد غذایی مانند نان و برنج نیاز داریم. روغن ها و چربی ها در طبقه فوقانی هرم قرار دارند. موادی که در طبقه فوقانی قرار دارند، کمتر مصرف می شوند و موادی که در قاعده هرم جای می گیرند، بیشتر به مصرف می رسند. از این هرم ها معمولا در انتخاب و تدارك برنامه غذایی روزانه استفاده می شود. برای اشخاصی که دارای کلسترول بالا هستند یا از فشار خون رنج می برند، معمولا غذاهای خاصی در هریك از طبقات این هرم در نظر گرفته شده و میزان نیاز بدن به انواع مواد خوراکی از ویتامین ها و املاح گرفته تا مواد معدنی در این هرم، دسته بندی می شود. این هرم ها در واقع نشان می دهد که به چند واحد از هر گروه غذایی نیاز دارید.

زبان برجسب ها

اگر محصولات مختلف غذایی از جمله انواع نوشابه ها، لبنیات و بسته بندی های غلات و خشکبار و شیرینی ها و ... دارای برجسب های تعیین کننده مقدار کلسترول، قند، نمك و سایر مواد به کار گرفته شده در تهیه آنها باشد، خریداران نیز می توانند با توجه به اطلاعاتی که از راه مطالعه این برجسب ها به دست می آورند، مواد غذایی را متناسب با وضعیت جسمانی خود، خریداری کنند. در حال حاضر قوطی های کنسرو و انواع نوشیدنی ها و لبنیات دارای برجسب یا جدول سنجش ارزش غذایی هستند. این برجسب ها به انتخاب مواد كم چرب، كم سدیم، كم کلسترول و كم كالری كمك می كند. به هنگام خرید به این اطلاعات توجه کنید.

هزینه های رژیم لاغری

درست است که وقتی رژیم می گیرید معمولا کمتر از مقدار معمول غذا می خورید، اما از آنجا که باید طبق برنامه ای حساب شده و منظم و بر اساس قواعد مدون رژیم تجویز شده، غذا میل کنید، در نتیجه خریدهای تازه ای که گاه پرهزینه هم هستند، به برنامه سبد غذایی خانواده اضافه می شوند. گاه لازم است که در بعضی وعده های غذایی صرفا جوجه کباب یا کباب گوشت قرمز بخورید. گوشت مرغ و ماهی هم معمولا جای خاص خود را در رژیم های غذایی دارند. علاوه بر این خوردن مرتب و مستمر انواع میوه ها و سبزی های تازه متناسب با فصل، معمولا از ارکان مهم رژیم های غذایی است. ماست و شیر بدون چربی و پنیر طبیعی و كم چرب نیز اغلب در رژیم های غذایی به مقدار فراوان وجود دارد. خریداری این اقلام به طور مرتب، مستلزم برنامه ریزی های اقتصادی حساب شده در خانواده است و دست كم در طول مدتی که رژیم غذایی باید اجرا شود، مسلما تغییراتی در نوع خرید خانواده شكل خواهد گرفت.

رژیم های گروهی

یکی از راه های خوب لاغر شدن، مراجعه به متخصصانی است که به افراد چاق به صورت گروهی مشاوره می دهند. اولین اقدامی که با مراجعه به این مراکز برای متقاضیان صورت می گیرد، سنجش میزان وزن و تعیین مقدار اضافه وزن آنهاست. در برابر هر يك كيلو اضافه وزن، هزار تومان پرداخت می شود. بنابراین اگر شما ۲۰ كيلو اضافه وزن داشته باشید، باید ۲۰ هزار تومان بپردازید. در ازای این مبلغ از يك برنامه و تغذیه مشخص و علمی برخوردار خواهید شد. يك جلد كتاب و يك وزنه كوچك برای اندازه گیری وزن مواد خوراکی نیز به شما داده می شود. به این ترتیب رژیم غذایی متنوع و كاملی پیش روی شما خواهد بود که نه تنها سبب ریزش مو یا خراب شدن پوست شما نمی شود، بلکه با رعایت آن بدون تحمل هرگونه گرسنگی به میزان لازم، وزن كم خواهید كرد و برای اینکه همه موارد بدرستی رعایت شود، هر دو هفته يكبار وزن و شرایط عمومی شما در مطب دكتر چك خواهد شد. معمولا از ماه دوم یا سوم حرکات ورزشی نیز به برنامه اضافه می شود.

پیشگیری بهتر از درمان

شیوع چاقی در دنیای امروز، ۵۰ درصد افزایش داشته است که نوع و چگونگی تغذیه و فعالیت های بدنی از عوامل تاثیرگذار بر شیوع چاقی در میان افراد است. اگرچه امروز امکانات زیادی برای رفع معضل چاقی فراهم آمده است، اما شاید بهترین راه حلی که می توان برای جلوگیری از بروز

چاقی پیشنهاد کرد، پیشگیری باشد. پیشگیری از چاقی بسیار آسان تر، ارزان تر و موثرتر از درمان است. این بیماری که در مراحل مختلف شکل می گیرد، به صورت مستقیم با ناپرهیزی های آدمی طی زمان طولانی رابطه دارد. طبق پژوهش های انجام شده در ایران، میزان شیوع چاقی در مردان ۲۷ درصد و در زنان ۴۰ درصد است. همچنین شایع ترین محدوده سنی ابتلا به چاقی در مردان ۴۰ تا ۵۰ سالگی و در زنان ۵۰ تا ۶۰ سالگی است. خوشبختانه چاقی در ایران حدود ۳۲ درصد شیوع دارد و میزان آن از کشورهای غربی کمتر است، ولی یک بررسی عمومی نشان می دهد که نزدیک به ۱۳ درصد از دختران تهرانی در زمره افراد چاق قرار دارند و شیوع چاقی در سنین مدرسه ۱۰ درصد تخمین زده شده است. بررسی ها نشان می دهد عوامل مختلفی همچون بیماری های روحی - روانی نظیر افسردگی، اجتماع گریزی، کاهش اعتماد به نفس و سرخوردگی نیز در بروز چاقی تاثیر مستقیم دارند. پس بهتر است قبل از افتادن به دام چاقی، به فکر حفظ تناسب اندام خود باشیم.

چاقی و مصرف انرژی

با تمام این تفاسیر، سؤال پس چرا چاق می شوم؟ ذهن خیلی ها را به خود مشغول کرده است. چاقی در تعریفی ساده، ناشی از نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجه فعالیت بدنی است. بنابراین موثرترین روش درمان چاقی، کم کردن میزان دریافت انرژی و افزایش سوخت و ساز بدن است.

اگر کل انرژی مصرفی روزانه را به سه قسمت یعنی مصرف انرژی در حالت استراحت، مصرف انرژی بعد از صرف غذا و مصرف انرژی بعد از فعالیت بدنی تقسیم کنیم، در زمان استراحت، ۶۰ تا ۷۰ درصد کل انرژی بدن مصرف می شود. مقدار آن در هر ساعت، حدود یک کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است که متغیرترین میزان مصرف انرژی در زمان فعالیت بدنی است. این میزان در افراد کم تحرک ۱۰ تا ۱۵ درصد و در افراد فعال ۳۰ تا ۴۰ درصد از کل انرژی مصرفی را تشکیل می دهد. ورزش از دو طریق موجب مصرف انرژی در بدن می شود: یکی افزایش میزان سوخت در زمان ورزش و دیگری افزایش مقدار مصرف انرژی در زمان استراحت. بعد از خاتمه ورزش به طور مثال فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۱۰ دقیقه می تواند مصرف انرژی بدن را در حالت استراحت پنج تا ۱۵ درصد به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت افزایش دهد.

عادت به ورزش

در ورزشکاران میزان مصرف انرژی در زمان استراحت پنج تا ۲۵ درصد بالاتر از افراد عادی است. بنابراین یکی از مهمترین فواید ورزش و فعالیت جسمانی، بالا رفتن میزان مصرف انرژی فرد فعال در زمان استراحت است. بنابراین به نظر می رسد ورزش می تواند به میزان زیادی از عوامل چاقی بکاهد. عادت به انجام فعالیت های بدنی همچون پیاده روی یا نرمش های ساده در منزل توسط خانم های خانه دار در طول زمان از بروز چنین مشکلی جلوگیری می کند. در سالهای اخیر، با رشد کلاس های ورزش از جمله کلاس های بدنسازی و ایروبیک، بسیاری از خانم های خانه دار جذب چنین ورزش هایی شده اند. این کلاس ها که هفته ای سه جلسه تشکیل می شوند، در مناطق مختلف تهران قیمتی متفاوت دارند. قیمت این کلاس ها بین پنج تا ۱۵ هزار تومان است. اما در ایام تابستان مراکز مختلف شهرداری و سازمان فرهنگی - هنری شهرداری تهران، با برپایی کلاس های ورزشی با قیمتی کمتر به یاری خانواده ها و ترویج ورزش پرداخته اند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=203241>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هرم غذایی

در گذشته های دور، مردان، زنان و کودکان در خوردن غذا بسیار اسراف می کردند. علت آن هم نیاز آنها به انرژی بیشتر برای کشاورزی، ساختن

ساختمان وانجام کارهای روزانه ای بود که بیشتر آنها بسیار سخت بودند . با پیدا شدن ماشین که کارهای پرزحمت را برعهده گرفت ، زندگی ما تا اندازه زیادی ساده تر شد و به همین ترتیب تحرک انسانها در نتیجه نیاز به انرژی نیز کمتر شد . البته هرکس برای تأمین نیازهای خود به مواد مغذی ، باید از کلیه گروههای غذایی به مقدار معینی مصرف نماید ، به همین جهت کارشناسان تغذیه برای هر یک از مواد غذایی در روز اندازه معینی را در نظر گرفته اند که به آن یک سروینگ یا یک پورسیون گفته می شود . در زیر اندازه یک سروینگ یا پورسیون برای مواد غذایی اصلی داده شده است . گروه نان ، غلات ، برنج و ماکارونی : یک قطعه نان به وزن ۲۵ تا ۳۰ گرم غلات صبحانه آماده برای مصرف ، ۲/۱ فنجان برنج پخته و یا ماکارونی پخته . گروه سبزیجات : یک فنجان برگ سبزیجات خام (مانند اسفناج و غیره) ، ۲/۱ فنجان سبزیجات دیگر پخته شده و یا خام خرد شده ، ۴/۳ فنجان آب سبزیجات .

گروه میوه : یک سیب ، موز یا پرتقال در اندازه متوسط ، ۲/۱ فنجان میوه خرد شده ، پخته شده یا کنسرو شده ، ۴/۳ فنجان آب میوه .

گروه شیر ، ماست و پنیر : یک فنجان شیر یا ماست ، ۴۲ گرم پنیر طبیعی .

گروه گوشت دام ، طیور و ماهی ، حبوبات خشک ، تخم مرغ و آجیل : ۸۵ تا ۸۵ گرم گوشت دام ، طیور یا ماهی ، کم چربی و پخته شده ، ۲/۱ فنجان حبوبات خشک پخته شده یا یک تخم مرغ که برابر است با ۲۸ گرم گوشت کم چربی ، یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی یا ۳/۱ فنجان آجیل که اینها نیز برابر ۲۸ گرم گوشت محاسبه می کردند .

تعداد سروینگ های روزانه هر فرد بستگی به سن ، جنسیت و طرز زندگی وی دارد .

برای سالم ماندن باید تغذیه سالم داشت ، که شامل سروینگ های روزانه معینی از پروتئین ، چربی ، کربوهیدرات ، املاح و ویتامین ها می باشد . اما شما چگونه می توانید یک برنامه غذایی داشته باشید که همه موارد یاد شده را دربرداشته باشد ؟!

این پرسشی بود که تا مدتها ذهن محققان را به خود مشغول کرده بود .

سرانجام در سال ۱۹۹۰ یک طرح گرافیکی هرمی شکل برای نشان دادن نیازهای غذایی روزانه توسط وزارت کشاورزی و وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا به طور مشترک تهیه شد که در آن نوع و میزان غذاهایی را که باید هر روز بخوریم تا سالم بمانیم ، تعیین شده است . در قاعده این هرم گروه غلات قرار دارند مانند : نان ، برنج و ماکارونی (۶ تا ۱۱ سروینگ)

دو قسمت بعدی که تقریباً به یک اندازه هستند ، گروه سبزیجات (۳ تا ۵ سروینگ) و گروه میوه ها (۲ تا ۴ سروینگ) می باشند . پس از آن دو قسمت دیگر در اندازه مساوی وجود دارد شامل : گروه شیر ، ماست و پنیر (۲ تا ۳ سروینگ) ، گروه مرغ ، ماهی ، گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ و آجیل (۲ تا ۳ سروینگ) . در رأس هرم گروه چربیها ، روغن ها و شیرینی ها قرار دارند که مصرف آنها فقط در مقادیر کم (به اندازه رأس هرم) توصیه شده است . هرم راهنمای غذایی نکات عمده ای را در مورد نوع غذاهایی که هر روزانه باید خورد ، نشان می دهد و دستورالعملی متنوع و انعطاف پذیر است ، که به عنوان یک راهنمای عمومی به شما امکان می دهد رژیم غذایی سالم و مناسبی برای خودتان انتخاب نمایید . هرم راهنما ، خوردن غذاهای متنوع را ، که مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را نیز تأمین می نمایند توصیه می کند . هرم راهنما هم چنین توجه عموم را به میزان مصرف چربی ها جلب می کند ، زیرا امروزه مردم بیش از اندازه تمایل به مصرف چربی و به خصوص چربی های اشباع شده پیدا کرده اند . توصیه می شود این هرم برای بچه ها در مدرسه توضیح داده شود تا آنها از سنین کم روش تغذیه صحیح و خوب را بیاموزند . این راهنمای غذایی برای تغذیه افراد با بیش از دوسال سن تهیه شده است . همانطور که ملاحظه می کنید هرم راهنمای غذایی محدوده ای از تعدادی سروینگ برای هر گروه غذایی در نظر گرفته است . تعداد سروینگ ها بستگی دارد به مقدار انرژی که شخص نیاز دارد و مقدار انرژی مورد نیاز به نوبه خود بستگی دارد به سن ، جنس ، اندازه و فعالیتهای شخص . اما همه باید سعی نمایند = . در زیر انرژی مورد نیاز برای سه گروه از مردم داده شده است .

بزرگسالان و نوجوانان :

۱۶۰۰ کالری در روز برای زنانی که تحرک زیادی ندارند و همینطور برای بعضی از افراد مسن .

۲۲۰۰ کالری در روز برای بچه ها ، دختران نوجوان ، زنانی که فعالیت زیادی دارند و آقایانی که تحرک کمی دارند . بانوان حامله و مادران شیرده باید کالری بیشتری دریافت نمایند .

۲۸۰۰ کالری در روز برای پسران نوجوان ، آقایانی که فعالیت زیادی دارند و بعضی از بانوانی که فعالیت خیلی زیادی دارند .

کودکان

مشکل می توان حدس زد که یک کودک به چه مقدار غذا برای رشد طبیعی خود نیاز دارد . اگر در مقدار غذای مورد نیاز کودکان شك دارید ، بهتر

است با يك پزشك مشورت كنيد .بچه های زیرهفت سال از نظرتنوع به همان غذاهایی نیاز دارند که دیگر اعضا خانواده ، ولی کالری مورد نیازروزانه کودکان کمتر از ۱۶۰۰ کالری می باشد ، یعنی می توانید برای آنها سروینگ های کوچکتری درنظر بگیرید ، ولی درنظرداشته باشید حتما باید روزی دوفنجان شیربه آنها داده شود .

تعیین تعداد سروینگ های مورد نیازروزانه :

جدول زیر به شما می گوید که برای تأمین کالری مورد نیاز خود به چند سروینگ درروزنیاز دارید . مثلا برای خانمی بافعالیت زیاد که به ۲۲۰۰کالری درروزنیاز دارد ، ۹ سروینگ از گروه غلات مقدارمناسبی است . ازطرف دیگر باید روزانه ۱۸۰ گرم گوشت یا جایگزین گوشت (حبوبات وغیره) مصرف کند ومجموع چربی مصرفی وی باید به ۷۳ گرم برسد .

درصورتی که کالری مورد نیاز شما درست مطابق اعداد داده شده درجدول نمی باشد ، باید تعداد سروینگ ها را باتخمین تعیین نماید . مثلا خانمی که زیاد فعال نیست ، نیازبه ۲۰۰۰ کالری درروز دارد که برای تأمین آن باید درروزفقط ۸ سروینگ از گروه غلات استفاده کند .

هرم راهنمای غذایی به شما کمک می کند که ازتغذیه خوب وكافی از نان ، برنج وماکارونی ، سبزیجات ومیوه ها ، ۲تا ۳ سروینگ از گروه لبنیات وشیر ، و۲تا ۳ سروینگ ازگروه گوشت استفاده نمایید . هرگروه از مواد غذایی یاد شده فقط بعضی از مواد مغذی مورد نیاز را دراختیار شما قرار می دهد و هیچکدام از گروه ها به تنهایی حاوی تمام موادمغذی مورد نیازبدن نیست ، علاوه براین به خاطرداشته باشید که هیچ گروهی مهمتر از گروه دیگر نیست وبرای حفظ سلامتی به مصرف همه گروه ها نیاز می باشد . اما توصیه می شود درمصرف چربی ، روغن وشیرینی ها ، یعنی مواد غذایی که دررأس هرم قراردارند ، زیاده روی ننمائید .

منبع : پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=204331>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هشت راز افراد باریک اندام

همه ما یک دوست باریک اندام داریم-همان دوستی که هرگز دچار وسوسه سبذ نان نمیشود و وقتی میگوید "من یک تکه کوچک برمیدارم"، واقعا همین کار را میکند. واقعا او چطور میتواند؟

تحقیقات نشان میدهد که افراد باریک اندام اصولا مانند باقی افراد به غذا فکر نمیکنند. دکتر دیوی کاتز (David Katz)استادیار بهداشت عمومی در دانشگاه ییل (Yale) میگوید: " افراد باریک با غذا رابطه راحت و بدون مشکلی دارند."

"از طرف دیگر، افرادی که اضافه وزن دارند مدام به غذا فکر میکنند. آنها تمام اوقات به مقدار و تعداد دفعات غذا خوردن خود توجه میکنند و در نتیجه، زمان صرف غذا از مشغولیات دائمی ذهن و مغز آنهاست."

در اینجا، متخصصین کاهش وزن به بررسی ذهن اسرار آمیز افراد "ذاتا" باریک اندام پرداخته و به شما میگویند که آنها چگونه رفتار کرده و شما چگونه میتوانید مانند آنان باشید.



۱) آنها سیرشدن را به پر شدن معده ترجیح میدهند

به گفته جیل فلمینگ (Jill Fleming) نویسنده کتاب "لاغرها بشقابشان را پاک نمیکنند"، اگر برای پر شدن معده مقیاس از ۱ تا ۱۰ را در نظر بگیریم، باریکها در حدود درجه ۶ و ۷ دست از خوردن میکشند. اما باقی افراد-از جمله من و شما- تا درجه ۸ و ۱۰ هم پیش میروند. شاید دلیل اینکار اشتباه گرفتن حس "پر" بودن با سیر شدن است و ما تصور میکنیم اگر زود دست از خوردن بکشیم، خود را از غذاها محروم ساخته ایم. یا شاید عادت داریم بدون توجه به اینکه نیاز بدنمان چقدر است، هرچه در مقابلمان باشد تمام کنیم.

• از لاغرها تقلید کنیم:

هنگام صرف وعده بعدی غذایان، در میانه غذا خوردن قاشق و چنگال را کنار بگذارید و با استفاده از مقیاس ۱ تا ۱۰ پری معده، درجه پری خود را بسنجید. یک بار دیگر هنگامی که حدود ۵ لقمه از غذایان باقی مانده اینکار را انجام دهید. هدف از این کار افزایش آگاهی شما از میزان سیری در طی صرف غذاست و از طرف دیگر، این مکثها، موجب میشود که احساس سیری فرصتی برای خودنمایی یافته و شما زودتر از قبل سیری را حس کنید.

۲) آنها دریافته اند که گرسنگی یک مورد اورژانس نیست

بسیاری از ما که مدام با کیلوهای اضافه درگیریم، گرسنگی را به عنوان شرایطی درنظر میگیریم که باید به سرعت برطرف شود. به گفته دکتر جودیت بک (Judith Beck) "اگر از گرسنگی وحشت داشته باشید، مدام برای پرهیز از آن به خوردن میپردازیم." افراد باریک گرسنگی را تحمل میکنند زیرا میدانند که حمله های گرسنگی همواره می آیند و میروند، پس از اقدام فوری خودداری میکنند.

برای تقلید از آنها یک روز پر مشغله را برای به تاخیر انداختن یکی دو ساعته ناهار انتخاب کنید یا غذای میان وعده بعد از ظهر را حذف کنید. خواهید دید که هنوز هم میتوانید به خوبی از عهده کارهایتان برآیید. پس در دفعات بعدی که ناله گرسنگی معده را شنیدید، در راه افتادن به سوی یخچال خودداری خواهید کرد.

۳) آنها از غذا برای تسکین غصه های خود استفاده نمیکنند

مساله این نیست که زنان باریک اندام نسبت به خوردن احساسی ایمن هستند، اما آنها میتوانند این حالت را تشخیص داده و از خوردن دست بکشند.

چه کنیم که مانند آنها باشیم؟ افزودن لغت "ایست" به مجموعه لغات روزمره بسیار مفید است. این کلمه با فرمانهایی چون "از خوردن باقی بیسکویتها دست بکش" متفاوت است، ما باید بیاموزیم که در زمانهایی چون گرسنگی، خشم، تنهایی یا خستگی که چهار دلیل اصلی خوردن احساسی هستند، به خود آمده و فرمان "ایست" را صادر کنیم.

اگر واقعا گرسنه هستید، یک میان وعده متعادل مانند یک مشت آجیل خام انتخاب کنید که بتواند شما را تا وعده بعدی غذا نگهدارد. اما اگر خشمگین، تنها یا خسته هستید، برای تسکین احساسات خود به دنبال یک راه حل جایگزین و بدون کالری باشید. خشم خود را با پیاده روی یا تنها با بالا و پایین پریدن کنترل کنید زیرا بالا رفتن ضربان قلب میتواند از میزان عصبانیت شما بکاهد. تنها هستید؟ به یک دوست تلفن کنید، به اقوام و دوستان یک ای-میل بفرستید یا برای قدم زدن به پارک یا فروشگاه بروید. حتی اگر با یک چهره آشنا برخورد نکنید هم، بودن در کنار دیگران شما را بیشتر به اجتماع مرتبط میکند. اگر هم خسته هستید، به خاطر خدا کمی خوابید!

۴) آنها میوه بیشتری میخورند

بر اساس تحقیقی از جامعه متخصصین تغذیه آمریکا، افراد لاغر در طول روز به طور متوسط یک وعده میوه بیشتر از اشخاص چاق مصرف کرده و بیشتر از آنکه به مصرف مواد چرب تمایل داشته باشند، به مواد فیبری علاقمندند.

• تقلید از باریک اندامها:

میوه را به غذاهای خود وارد کنید. ببینید در رژیم روزانه شما چه امکاناتی برای افزودن میوه وجود دارد. هدف شما باید افزودن دو یا سه وعده میوه به غذای روزانه باشد. میتوانید میوه را در ماست ریخته، برشهای میوه را به ساندویچ خود افزوده یا برای دسر از سیب پخته استفاده کنید. همواره یک طرف میوه روی میز داشته باشید تا هنگام گرسنگی اولین ماده دم دستتان میوه باشد.

۵) آنها بنده عادتند

هر متخصص تغذیه به شما خواهد گفت که داشتن رژیم غذایی متنوع بسیار مفید است-اما تنوع بیش از حد میتواند نتیجه معکوس ببار آورد.

تحقیقات نشان داده اند که مزه ها و بافتهای بیش از حد متنوع افراد را به پرخوری تشویق میکنند. به گفته دکتر یک " افراد باریک اندام دارای چیزی هستند که من آنرا "عادت غذایی" مینامم. اکثر غذاهای این افراد از مواد اولیه ای که با دقت انتخاب شده اند تشکیل میشوند. این غذاها از موارد تنوع بخش و غافلگیر کننده اندکی برخوردارند و در کل، رژیم غذایی آنها قابل پیش بینی است."

برای در پیش گرفتن این روش باید در مورد وعده های اصلی غذایان تا حد امکان برنامه ریزی شده و ثابت باشد - برای مثال صبحانه شامل برشتوک و شیر، سالاد برای ناهار و الی آخر. افزودن مرغ آب پز یا کبابی به سالاد در یک روز و ماهی تن در روز دیگر اشکالی ندارد، مهم این است که دنبال کردن یک برنامه غذایی تقریباً از پیش تعیین شده، امکان افراط را از شما سلب میکند.

۶) آنها دارای ژن اراده و خویشتن داری هستند

محققین در دانشگاه تافتز (Tufts) متوجه شده اند که بزرگترین عمل تعیین کننده افزایش وزن زنان در سنین ۵۰ و ۶۰ میزان رفتارهای بیقیدانه یا به عبارت دیگر نامحدود آنهاست. زنانی که رفتارهای بی قید کمتری دارند و در مقابل از حس خودداری متعادلی برخوردارند، از کمترین میزان اضافه وزن برخوردارند. بی قیدی بیشتر و در نتیجه خودداری کمتر، به افزایش وزن تا ۱۵ کیلو در سنین بالاتر منجر میشود.

برای تقلید از این خصیصه، برای زمانهایی که میزان خودداریتان در کمترین میزان آن است-مانند مهمانیها و حضور در گروه بزرگی از دوستان، آماده شوید. اگر در مهمانی هستید، با خود قرار بگذارید که از هر چهار پیش غذایی که به شما تعارف میشود، یکی را بردارید. اگر برای شام بیرون رفته اید، برای غذای اصلی، یک پیش غذا سفارش دهید و دسر خود را با یکی از دوستان شریک شوید. اگر عصبی هستید- یک موقعیت دیگر از خودداری اندک- حتما مقداری خوراکی سالم مانند میوه یا سبزیجات خرد شده ای چون هویج و کرفس در اختیار داشته باشید.

۷) آنها اهل حرکت هستند

لاغر اندامها، به طور متوسط هر روز دو و نیم ساعت بیش از افراد دیگر سرپا هستند- که برای سوزاندن ۱۵ کیلو در سال کافی است. اگر قصد دارید بر میزان تحرک خود بیافزایید، قبل از هرچیز باید صادقانه مقدار حرکت خود را ارزیابی کنید. بسیاری از افراد در برآورد مقدار تحرک خود غلو میکنند. اکثر مردم ۱۶ تا ۲۰ ساعت از روز خود را در حالت نشسته میگذرانند. اگر یک گام شمار pedometer در اختیار داشته دارید، در یک روز عادی آنرا به کار ببرید و ببینید تا چه حد به تعداد توصیه شده- ۱۰ هزار قدم - نزدیک شده اید. روز شما باید شامل ۳۰ دقیقه تمرین ورزشی با برنامه و مجموعه ای از عادات مفید مانند استفاده از پله به جای آسانسور یا تمیز کردن منزل با سرعت و انرژی بیشتر باشد. شما میتوانید با استفاده از جدول موجود در www.caloriecontrol.org میزان کالری مصرفی فعالیتهای مختلف را ببینید.

۸) آنها خوب میخوانند

افراد باریک در مقایسه با افراد دارای اضافه وزن، هفته ای ۲ ساعت بیشتر میخوانند. بنا به نظر محققین، کمبود استراحت با چشمان بسته، با کاهش هورمونهای کنترل کننده اشتها مانند لپتین (leptin) و افزایش هورمونهای بالا برنده اشتها مانند گرلین (ghrelin) ارتباط مشتقیم دارد. از این روش تقلید کنیم: ۲ ساعت خواب بیشتر در هفته به معنای ۱۷ دقیقه خواب بیشتر در روز است که حتی برای افرادی که برنامه کاری بسیار فشرده ای دارند هم قابل اجراست. از این مقدار افزایش به زمان خواب شروع کنید تا بتوانید برنامه خود را طوری تنظیم نمایید که هر شب ۸ ساعت بخوابید.

▪ توصیه مهم:

صبحانه بخورید! ۷۸٪ از رژیم گیرندگان موفق هر روز خود را با صبحانه آغاز میکنند.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=266010>

هفته ای یک کیلو لاغر شوید

لاغر شدن مثل یک رویای دست نیافتنی است. گاهی و برای بعضی آدمها غیرممکن به نظر می‌رسد و گاهی برای رسیدن به آن، تحمل رژیم‌های وحشتناک و مضر توصیه می‌شود. در حالی که اگر شما طبق برنامه عمل کنید، حتی با یک قدم زدن معمولی که اصولاً هم برای سلامت شما مفید است، می‌توانید کلی وزن کم کنید. در این برنامه ما به شما می‌گوییم که چگونه می‌توانید با یک برنامه‌ریزی منظم، در عرض یک ماه ۴ کیلو از وزن بدنتان را کم کنید. شما فقط کافیسیت یک‌ماه به خودتان سختی بدهید. بعد از آن، ادامه کار، خیلی راحت‌تر خواهد بود. مطمئن باشید اگر شما این برنامه پیاده‌روی را که برای مدت چهار هفته در نظر گرفته شده است، اجرا کنید، پس از آن چون به راه رفتن روزانه عادت کرده‌اید، دیگر ادامه آن مشکلی



برایتان ایجاد نخواهد کرد. البته کاهش وزن از این طریق نیازمند صبر شماست و کمی طول می‌کشد، اما نتیجه‌اش ماندنی‌تر از سایر لاغری‌هاست. اگر طی این برنامه یک‌ماهه یا حتی بعد از آن، از پیاده‌روی خسته شدید، نباید به خودتان سخت بگیرید! چون این کار می‌تواند شما را به کلی دلزده کند. اگر احساس کردید که دیگر نمی‌توانید پیاده‌روی و ورزش را تحمل کنید، یکی دو روز به خودتان استراحت دهید و در منزل باقی بمانید. فکر نکنید که با این دو روز استراحت، نتیجه پیاده‌روی چندماهه شما از بین می‌رود. اصلاً این‌طور نیست. اما باید سعی خود را بکنید تا این حالت خستگی کمتر برایتان پیش بیاید و در صورت خستگی، هرچه زودتر آن را برطرف کنید. برای این کار سعی کنید نتیجه نهایی را مجسم کنید و در رویاتان خود را ببینید که به وزن دلخواه رسیده‌اید! این تصور به شما کمک می‌کند تا همچنان برانگیزه باقی بمانید. هر وقت خسته شدید، به این فکر کنید که پیاده‌روی غیر از کاهش وزن، کارهای دیگری هم می‌کند! پیاده‌روی جریان خون شما را کنترل می‌کند و تحرک شما باعث سلامتی بیشتر شما می‌شود. در ضمن پیاده‌روی سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند و استرس و فشار عصبی را از شما دور می‌کند. این جملات را دائماً با خود تکرار کنید تا بتوانید به پیاده‌روی ادامه دهید.

در این برنامه‌ها، سعی کنید با یک نفر دیگر همراه باشید؛ مثلاً از دوستی خواهش کنید حداقل برخی اوقات با شما برای پیاده‌روی بیاید. شما حتی می‌توانید پیاده‌روی روزانه را به بعد از شام منتقل کنید و به همراه همسر و فرزندان برنامه را اجرا کنید. به این ترتیب، اعضای خانواده نیز می‌توانند از این فرصت استفاده کنند. به این فکر کنید که در پایان این چهار هفته شما بیش از ۴ کیلوگرم وزن کم می‌کنید. پیاده‌روی شما حتماً نباید راه رفتن در فضای آزاد باشد بلکه می‌توانید با دستگاه‌های ورزشی ثابت نیز این کار را انجام دهید. بهتر است قبل از صرف ناهار در اطراف محل زندگیتان پیاده‌روی کنید چون به این ترتیب شما کالری از دست می‌دهید و تحقیقات ثابت کرده‌اند که ورزش قبل از غذا، باعث می‌شود فرد غذای سالم‌تری انتخاب کند.

• هفته اول: شروع کردن مشکل‌ترین قسمت کار است

قبل از شروع پیاده‌روی حدود ۵ دقیقه نرمش کنید.

- برای اولین روز (مثلاً روز شنبه) حدود ۵/۱ کیلومتر پیاده‌روی کافی است.

- روز بعد این مقدار را دو برابر و یعنی به ۲ کیلومتر برسانید.

- روز دوشنبه ۳ انتخاب دارید: یا به مدت ۴۰ دقیقه پیاده‌روی کنید و یا به مدت ۳۰ دقیقه با دستگاه ثابت تمرین کنید. همچنین شما می‌توانید با بستن یک <گام‌شمار> به پای خود، به اندازه ۸ هزار قدم راه بروید.

- روز سه‌شنبه باز هم ۲ کیلومتر راه بروید

- روز چهارشنبه این مقدار را به ۴/۵ کیلومتر برسانید.

- روز پنجشنبه سه انتخاب دارید. یا به مدت ۴۵ دقیقه در فضای آزاد راه بروید و یا به مدت ۳۵ دقیقه با دستگاه ثابت پیاده‌روی کنید. سومین انتخاب

شما این است که با پوشیدن <گام‌شمار ۹> هزار قدم راه بروید.

- روز جمعه سعی کنید با یکی از دوستان یا افراد خانواده به پیاده‌روی بروید، اصلاً مهم نیست که چقدر راه بروید، فقط این کار را انجام دهید.

▪ هفته دوم: به تدریج روی دور می‌افتید

- روز شنبه ۳ کیلومتر راه بروید

- روز یکشنبه یکی از این ۳ گزینه را انتخاب کنید: ۳۰ (۱ دقیقه با سرعت راه بروید.) ۲ با سرعت ۶ کیلومتر در ساعت به مدت ۳۰ دقیقه روی دستگاه

ثابت راه بروید.) ۲ با <گام‌شمار>، ۱۰۵۰۰ قدم بردارید.

- روز دوشنبه هم ۳ کیلومتر راه بروید

- روز سه‌شنبه یکی از گزینه‌های روز دوشنبه قبل را انتخاب کنید.

- روز بعد یعنی روز چهارشنبه تقریباً ۶ کیلومتر راه بروید

- روز پنج‌شنبه باز هم سه انتخاب دارید: اول اینکه یک ساعت بیرون از منزل راه بروید. دومین انتخاب اینکه با یک گام‌شمار حدود ۱۱ هزار قدم بردارید

و سوم اینکه، با دستگاه ثابت به مدت ۴۵ دقیقه با سرعت ۶ کیلومتر در ساعت راه بروید.

- روز جمعه باز هم مثل هفته گذشته با یک نفر همراه شوید و هر چقدر که دوست دارید، پیاده‌روی کنید.

▪ هفته سوم: فشار بیشتر می‌شود

به همین راحتی شما به هفته سوم پیاده‌روی رسیدید. فقط دو هفته تا پایان راه باقی مانده است.

- روز شنبه ۴/۵ کیلومتر پیاده‌روی کنید

- روز یکشنبه به‌عنوان جایزه به شما استراحت می‌دهیم: فقط ۵۱/۵ کیلومتر قدم بزنید!

- روز دوشنبه مثل دوشنبه‌های پیش سه انتخاب دارید: ۱) در فضای باز ۵۱/۵ کیلومتر پیاده‌روی کنید. ۲) با یک گام‌شمار ۱۱ هزار قدم بردارید. ۳)

روی دستگاه ثابت با سرعت ۷ کیلومتر در ساعت حدود ۳۰ دقیقه راه بروید.

- سه‌شنبه ۳ کیلومتر راه بروید

- چهارشنبه یکی از فعالیت‌های روز دوشنبه را تکرار کنید.

- روز بعد هم (یعنی پنج‌شنبه ۶ کیلومتر پیاده‌روی کنید.

- روز جمعه هم جمعی از دوستانتان را دعوت کنید تا با هم به پیاده‌روی بروید تا آنها هم برای انجام این برنامه ۴ هفته‌ای ترغیب شوند.

▪ هفته چهارم: فقط یک هفته تا موفقیت

- بهتر است روز دوشنبه را با سختی آغاز کنید و حدود ۶ کیلومتر پیاده‌روی کنید.

- روز یکشنبه، سه انتخاب دارید: ۱) فقط ۴/۵ کیلومتر پیاده راه بروید.) ۲) با دستگاه ثابت حدود ۴/۵ کیلومتر با سرعت ۷ کیلومتر در ساعت راه

بروید. ۱۱۵۰۰ قدم با <گام‌شمار> بردارید.

- روز دوشنبه ۳ کیلومتر

- روز سه‌شنبه ۴/۵ کیلومتر.

- این مقدار را در روز چهارشنبه به ۶ کیلومتر برسانید

- روز پنج‌شنبه باز هم سه انتخاب دارید: ۱) یک ساعت پیاده‌روی در فضای باز، ۴۵ (۲ دقیقه پیاده‌روی بر روی دستگاه ثابت، ۳ تعداد گام‌هایتان را با

گام‌شمار به ۱۲ هزار برسانید.

- روز جمعه نیز به‌عنوان پاداش استراحت کنید. شما موفق شدید این یک‌ماه را پشت‌سر بگذارید. اگر می‌خواهید وزنی که با این روش از دست

داده‌اید، دوباره باز نگردد و یا حتی بیشتر وزن کم کنید، پیاده‌روی را ادامه دهید. در مجموع به ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز، نه تنها به حفظ وزن‌تان

کمک می‌کند، بلکه فواید بی‌شماری برای سلامتی شما دارد.

منبع : موسسه رژیم درمانی تن سالم

<http://vista.ir/?view=article&id=316703>

همانگ با انرژی کیهانی

اینکه سال هاست گفته می شود جهان یک دهکده جهانی است، دلایل متعددی دارد؛ دیگر هیچ کس در یک روستا، در یک شهر و در گستره ای وسیع تر در یک کشور محدود نیست و جهانی به وسعت کره زمین را می توان با استفاده از جریان آزاد اطلاعات درنوردید. واژه ها در این جریان بیش از هر چیز دیگر در حرکت اند و با خود بار معنایی بسیاری را حمل می کنند. گاه واژه ای از یک آیین، دین یا مسلک از گوشه ای از جهان حرکت می کند و مردمانی را که تا دهه پیش حتی روحشان از آن خبر نداشت چنان تحت تاثیر قرار می دهد که باور آن برایشان بسیار دشوار است و حتی دیگر به خاطر نمی آورند که تا پیش از کسب چنین دانشی با جای خالی آن چگونه کنار می آمدند.

بسیاری از عناصر فرهنگ شرق از طریق این جریان در یکی دو دهه گذشته سراسر جهان را طی کرد و در گوشه و کنار کره زمین گاه چنان لانه گزینی کرد که انگار زاده تصورات و باورهای همان منطقه از کره ارض بوده است. یکی از واژه هایی که از سرزمین بکر و اندیشه مند هند چنین مسیری را پیموده است «آیورودا» است. آیورودا که ریشه در هزاران سال مراقبه فکری و کنترل درونی سالکان این سرزمین دارد، امروز در جهان کاملاً شناخته شده است و باور پیروان بسیاری را با خود دارد.

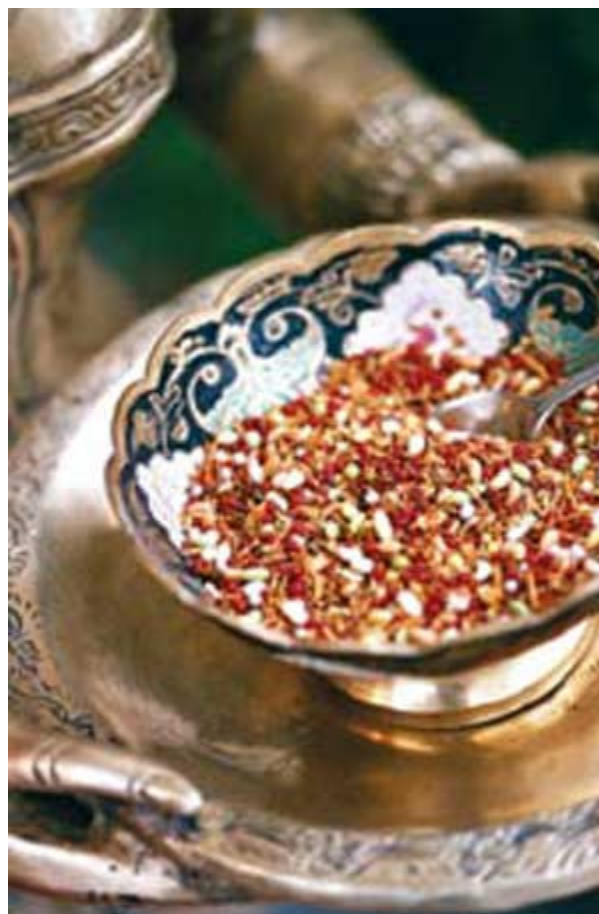
آیورودا علم شناخت زندگی است؛ آیو به معنی زندگی و ودا به معنی شناخت در آیین و دانش سالکان این روش به این معنی است که بدن تنها

به یک جسم مادی محدود نمی شود بلکه ریشه در انرژی کیهانی دارد و در برابر کوچک ترین افکار و عواطف حساس است و واکنش نشان می دهد. به این ترتیب این طریقت در پی این است تا با کنترل انرژی درونی بدن و تطبیق آن با انرژی های اطراف به حفظ تعادلی دست یابد که بهترین شرایط زیست جهانی را برای روح و جسم انسان با خود به ارمغان می آورد.

در تعالیم آیورودا مثل تعالیم باستانی ایرانی جسم انسان از چهار عنصر اصلی باد، آب، آتش و خاک تشکیل شده است و هر یک از این عناصر بر بخشی از سیستم بدن انسان تسلط دارند و آن را اداره می کنند. باد یا واتا دستگاه گردش خون، استخوان ها و دستگاه گوارش را تنظیم می کند و با حفظ تعادل آن بدن را سرپا نگاه می دارد.

آتش یا پیتا ترشح هورمون ها را برعهده دارد و حرارت بدن را کنترل و تنظیم می کند. کافا نیز متابولیسم و سوخت و ساز بدن را برعهده دارد. طبق این دانش هر یک از افراد تحت سلطه یکی از این عناصر یا ترکیبی از برخی از آنها هستند و بر حسب اینکه کدام عنصر بر وجودشان سلطه دارد، ویژگی ها و خصلت های متفاوتی از خود بروز می دهند.

واتاها لاغر و قدبلند هستند، چشمانی تیز و پوستی تیره و خشک دارند. این افراد در حرکات و گفتار سریع هستند و مطالب را به راحتی در خاطر



حفظ می کنند و سریع نیز آنها را به دست فراموشی می سپارند. از آنجا که عنصر اصلی وجود آنها آتش است، بیشتر از نظر سیستم عصبی و اسکلتی آسیب پذیر هستند. پیتاها قد متوسط و هیکلی قوی دارند. آنها چشمانی روشن و ریز دارند و از حافظه ای قوی برخوردارند. تب و بیماری های التهابی در آنها بیشتر از بیماری دیگری بروز می کند، اما کافاها که آب و خاک در وجودشان مسلط است، کوتاه، چاق و پرخور هستند و چشمان درشت و حافظه قوی دارند. مهمترین خطری که آنها را تهدید می کند، برهم خوردن متابولیسم داخلی است. برای حفظ تعادل در بدن هر دسته از این افراد و نیز افرادی که با ترکیبی از دو عنصر یا سه عنصر می توانند حالت های بینابینی هر یک از این گروه ها را داشته باشند.

طب آیورودا مواد غذایی ویژه ای را پیشنهاد می کند. در این دانش هر دسته از مواد غذایی اثر ویژه ای دارند. به این ترتیب آنها که ما قندها می نامیم، مانند غلات، شیرینی و نیز فرآورده های لبنی در رده غذاهای انرژی بخش جای می گیرند که برای تامین انرژی سلول ها و فعالیت آنها ضرورت دارند. از سوی دیگر، حبوبات، جوانه ها، عسل، میوه و سبزیجات و برنج و خشکباری چون گردو و فندق برای فعالیت متحرک بدن ضروری هستند، اما گوشت ها، تخم مرغ، پیاز، سیر و الکل موجب عدم کارایی سلول های مغزی می شود و خوردن آنها ممنوع است. به این ترتیب، آیورودا شیوه زندگی که ارائه می کند بر گیاهخواری استوار است و آن را عاملی می داند که موجب حفظ تعادل انرژی بدن و محیط می شود.

شاخه دیگری از آیورودا که ماکروبیوتیک نام دارند و از دو واژه طولانی و زندگی مشتق شده و به معنی زندگی طولانی است، مواد غذایی را به دو دسته اسیدی و قلیایی تقسیم می کند و لبنیات، چای و میوه را در رده اسیدی ها و مفید می شمارد و در مقابل انواع گوشت ها و تخم مرغ را از دسته قلیایی ها و آنها را مضر می داند. در این نظریه مواد قلیایی به طور کلی ممنوع نیست، اما خوردن آنها تابع شرایط و به میزان حساب شده توصیه می شود.

طب ماکروبیوتیک غلات، حبوبات و گیاهان دریایی را برای بدن ضروری می شمارد و از آنها به عنوان زداپنده سم یاد می کند. در این رژیم گوچه فرنگی و بادمجان جایی ندارد، مصرف شکر و فرآورده های آن کاهش می باید و از لبنیات نیز بسیار کم استفاده می شود. قهوه و سیب زمینی نیز در میان مواد ممنوع شده جای می گیرند. این رژیم مواد اصلی را از میان غلات، پروتئین ها و سبزیجات برمیگزیند و چربی ها را به میزان کم در رده آخر قرار می دهد.

رژیم های لاغری ماکروبیوتیک امروزه به یکی از رژیم های اصلی جهان غرب بدل شده و پزشکان و متخصصان بر مبنای دستورهای پزشکی این آیین، رژیم های موثری را ارائه می کنند. در رژیم های غذایی که بر مبنای این دانش پیشنهاد می شود، سالاد سبزیجات، سبزیجات پخته، اندکی برنج یا ماکارونی، پنیر، روغن زیتون یا کره در وعده های روزانه جای دارد و در نهایت با دریافت کالری بین ۴۵۰ تا ۵۵۰ کیلو کالری در هر وعده روزانه انرژی مورد نیاز بدن تامین می شود.

در یک وعده از سه وعده غذای پیشنهادی این رژیم ۱۰۰ گرم گوشت قرمز یا ۶۰ گرم گوشت ماهی جایگزین برنج یا ماکارونی می شود. البته بر مبنای توصیه های آیورودا رژیم های غذایی دیگری نیز در غرب باب شد که دهه های اخیر درمان های غذایی را تحت تاثیر خود قرار داده است. با این همه، دستورالعمل های اصلی هر یک از این رژیم ها بر مبنای شناخت بدن، کاهش گوشت و افزایش مصرف سبزیجات استوار بوده است. بر مبنای این نگرش استفاده از مواد گیاهی که ریشه در طبیعت دارد، آرامش و انرژی بیشتری به بدن منتقل می شود و استرس ناشی از خوردن گوشت با مصرف هر چه کمتر در کنار استفاده از سم زداها کاهش می یابد. البته در آیین آیورودا نوع نگاه به زندگی، عشق به طبیعت، محبت به اطرافیان و رسیدن به آرامش از مهمترین عواملی است که تعادل انرژی بدن را فراهم می آورد.

در این حالت، چنین رژیم غذایی کارسازتر شده و بدن با حداقل نیازهای سوختی خود به بهترین نحو کار می کند. فراموش نکنید که آیورودا شعار خود را هر چیز طبیعی زیباتر است، قرار می دهد و در جهت پیوند گسترده تر با عناصر طبیعت درصدد ایجاد ارتباط های قوی تر انسانی است.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=252795>

همه چربی ها یکسان خلق نشده اند

بیش از ۳۰ سال بود که اکثر محققان فکر می کردند سالم ترین رژیم غذایی آن است که درصد کالری هایی که منسوب به چربی ها هستند در آن پایین باشد؛ اما امروزه این محققان به اشتباه خود پی برده اند، آنها متوجه شده اند همان طور که کلسترول خوب و کلسترول بد وجود دارد، چربی ها نیز انواع مختلفی دارند. چربی های خوب را می توان در غذاهایی از قبیل ماهی ، روغن زیتون ، آووکادو و گردو پیدا کرد. این غذاها سطح کلسترول خون را بهبود می بخشند و خطر ایست قلبی را کاهش می دهند، اما چربی های اشباع شده که در گوشت قرمز، کره و بستنی یافت می شوند، سبب انسداد شرایین می شوند و نوعی دیگر از چربی ها هم که در غذاهای فرآوری شده مانند مارگارین و بسیاری از غذاهای سرخ شده یا طبخ شده تجاری وجود دارد بسیار بدتر از انواع دیگر چربی ها خواهد بود. چربی های خوب کاری بیش از کمک به حفاظت از قلب انجام می دهند. آنها حتی باعث می شوند سوزش های ناشی از گرسنگی و خالی شدن معده به تعویق بیفتد. گفتنی است افرادی که در رژیم غذایی پرنشاسته و کم چربی به سر می برند، اکثر اوقات پس از صرف غذای خود به سرعت گرسنه و دچار سوزش معده می شوند. چربی ها به غذای ما طعم و بافت می بخشند که همین موضوع هم یکی از دلایل محبوبیت غذاهای آماده و ساندویچی است ؛ اما باید بدانید که این دسته از مواد غذایی بیش از ۲ برابر پروتئین ها و کربوهیدرات ها، کالری دارند. تحقیقاتی که روی غذاهای آماده ساندویچی انجام شده ، بیانگر آن است که این نوع غذاها نسبت به وزن یا حجمی که دارند، ۷۰ درصد بیش از غذاهای معمولی کالری تولید می کنند. به عبارت دیگر، میزان انرژی این خوراکی ها نسبت به وزن یا حجمی که دارند، خیلی زیاده از غذاهای معمولی است. مشکل اصلی هم در همین جاست ؛ یعنی افراد دقت نمی کنند که نباید غذاهای آماده و غذاهای معمولی را به یک حجم و اندازه میل کنند. از رژیم غذایی مدیترانه ای چقدر خبر دارید؟ ایتالیایی ها و یونانی های قدیمی رژیمی بسیار سالم داشته اند. رژیم آنها پر از میوه ، سبزی ، کربوهیدرات ها و چربی های غیراشباع و در ضمن حاوی مقادیر بسیار کمی گوشت قرمز است. آنچه این رژیم را از دیگر رژیمهای غذایی متفاوت ساخته است ، چگونگی تامین کالری ها در آن است. این رژیم بر پایه غذاهایی بسیار سالم بنا شده است. با رعایت این موارد شما هم می توانید هوشمندانه تر غذا بخورید.

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6748>

 **vista.ir**
Online Classified Service

همه چیز برای طعم شیرین

وقتی تصمیم می گیرید از دست چاقی به یک رژیم غذایی پناه ببرید، با انواع رژیمهای روزانه، کم کالری، علمی و تجربی بر خورد می کنید. یکی از پرتعدادترین این رژیمها، رژیمهای بدون قند هستند که در آنها قند مصرفی روزانه شما با انواع محصولات رژیمی جایگزین شده است. شیرین

کننده‌ها در رژیم‌های غذایی فقط نقش طعم دهنده را بازی می‌کنند که یا اصلاً انرژی ندارند یا مقدار انرژی آنها بسیار کم است. به خاطر همین از آنها در رژیم‌های لاغری و محصولات رژیمی استفاده می‌شود. ولی هستند کسانی که از این محصولات خورده‌اند و لاغر نشده‌اند. احتمال می‌رود طعم شیرینی خود باعث تحریک ترشح انسولین شود که این منجر به افت قند خون گشته و در نتیجه اشتهاى فرد افزایش می‌یابد. تازه خود انسولین باعث حفظ و افزایش بافت‌های چربی بدن می‌شود. دیگر اینکه بسیاری از شیرین کننده‌های مصنوعی از اسیدهای آمینه ساخته می‌شوند که با وجود نداشتن قند، می‌توانند با یا بدون وارد شدن به چرخه انرژی بدن، باعث افزایش وزن شوند. بنابراین بدیهی است که در برخی افراد شیرین کننده‌ها باعث لاغری نشده و خود عامل چاقی می‌شوند. تا همین چند وقت قبل یکی از پر و پا قرص‌ترین مشتریان محصولات رژیمی و شیرین کننده‌های مصنوعی، بیماران دیابتی بودند. چون با مصرف این مواد، بیمار دیابتی قند نمی‌خورد ولی از تکرار تجربه مزه شیرینی هم محروم نمی‌شد. ایده اینکه در بیماران دیابتی به جای قند از موادی استفاده کنند که در عین شیرینی، فاقد قندهای ساده مثل شکر باشند از آنجا منشا گرفت که سابقاً تصور می‌شد قندهای ساده ای مثل شکر زودتر از قندهای مرکبی مثل نشاسته جذب می‌شوند و سریع تر به گلوکز تبدیل گشته و به طور ناگهانی قند خون فرد دیابتی را بالا می‌برند. با این طرز تفکر، بیمار دیابتی از مصرف قندهای ساده چه به صورت خالص مثل قند در کنار چای و چه به صورت مخلوط با سایر مواد مثل مربا، منع می‌شد و برای تامین لذت مزه شیرینی به طور جایگزین، به وی استفاده از شیرین کننده‌ها پیشنهاد می‌گردید. ولی امروزه مدت‌هاست که دانشمندان دریافته‌اند که زمان جذب و افزایش قند توسط قندهای ساده و مرکب تفاوت چندانی ندارد و مصرف قندهای ساده مثل شکر، توسط فرد دیابتی در یک حد معقول و ثابت که طبق آن دارویشان تنظیم شده باشد، قابل قبول است. ولی عده‌ای هنوز بر آن باور قدیم، استفاده از شیرین کننده‌ها و محصولات حاوی آنها را به جای قند به دیابتی‌ها توصیه می‌کنند. ساختار این که در اصل نوعی نمک است، ۳۰۰ تا ۴۰۰ برابر شکر قدرت شیرین کنندگی دارد. این ماده تا کنون تهمتهای زیادی را تحمل کرده است که معروف‌ترین این اتهامات، مسبب سرطان مثانه شدن، بود. ولی بعد از تحقیقات فراوان این لکه ننگ از دامن ساختار پاک شد!! پر مصرف ترین و رایج ترین شیرین کننده در حال حاضر، آسپارتام است که دشمنان زیادی هم دارد. آسپارتام ۱۸۰ تا ۲۰۰ برابر از شکر شیرین تر است. نوعی آسپارتام خالص را به نام تجاری کاندلر می‌شناسیم. یکی از قوی ترین شیرین کننده‌ها آلپتام است که ۲۰۰۰ برابر شکر شیرینی دارد و مثل آسپارتام نوعی پروتئین است. دیگری نئوتام است که ۸۰۰۰ برابر شکر قدرت شیرین کنندگی دارد و هنوز به تایید نرسیده‌اند.

منبع : موسسه اطلاع رسانی طعام اسرار

<http://vista.ir/?view=article&id=9117>



همیشه بخور کم بخور

آیا می‌دانید مصرف ده گرم روغن یا کره مازاد بر احتیاج در روز یعنی ۶۰۰/۳ گرم وزن در سال و ۱۸ کیلو در پنج سال در حالی‌که برای کاهش فقط یک کیلو از چربی‌ها ذخیره شده سه روز روزه کامل یا یک هفته کاهش غذای مصرفی به نصف مقدار قبلی لازم است.

● تصور غلط از کالری غذاها

یک شیشه نوشابه حاوی ۱۴۵ کیلو کالری

صد گرم کالباس یا سوسیس ۳۳۰-۴۰۰ کیلو کالری



صد گرم بادام زمینی ۶۴۰ کیلوکالری

صد گرم آجیل ۶۰۰ کیلو کالری



يك برش كيك خامه ۳۱۵ كيلو كالری

يك بشقاب سیب زمینی سرخ کرده با يك عدد سوسیس ۹۳۰ كيلو كالری

مقدار كالری مصرفی در يك ساعت

يك ساعت كار پشت ميز

يك ساعت پیاده روی

يك ساعت اطوكشی

يك ساعت شنا

يك ساعت دوچرخه سواری

يك ساعت دویدن

۱ - برای لذت بیشتر و سلامتی بهتر به جای دو یا سه بار غذا خوردن مفصل همین غذا را در ۵ وعده میل کنید. امتحان این روش و احساس راحتی در طول روز شما را به این مسأله علاقه مند خواهد کرد. ضمناً حرکت بدنی و ورزش های سبك را كه تضمین كننده مصرف كالری های دریافتی و ایجاد تناسب اندام و چالاکی است، با این تغییر روش توأم نموده و از تابش آفتاب مستقیم به پوست خود نیز غافل نباشید.

۲ - غذا را به آرامی و در محیط دلچسب دور از دغدغه و مشغولیت ذهنی بخورید. استفاده از لقمه های ریز و جویدن طولانی و آعشته کردن مواد غذایی با بزاق نه تنها لذت خوردن را طولانی تر می كند بلکه جویدن بهتر، هضم را آسان تر و فرسودگی معده را كمتر می نماید بخصوص اگر این غذا در محل معین و به اتفاق خانواده یا دوستان صرف گردد اثر بهتری در ایجاد سلامتی تن و جان خواهد داشت.

۳ - اگر شما تصور می كنید كه خیلی كمتر از دیگران غذا می خورید ولی هر روز چاق تر می شوید از امروز تا يك هفته دیگر هر چیزی را كه میل كردید در دفترچه ای یادداشت كنید خودتان ملاحظه خواهید كرد مواد غذایی تفننی كه به حساب آورده نمی شد انرژی قابل توجهی را در روز ایجاد می نمایند.

۴ - استفاده بیشتر از روغن و چربی عامل بیماری و زمینه ساز چاقی و عوارض ناشی از آن بوده و به یاد داشته باشید به همان مقدار روغن یا چربی كه در تهیه غذاها به صورت كره و یا خامه استفاده می كنند در تركيبات مواد غذایی مختلف چربی وارد بدن شما می شود، مثل انواع دانه ها، گوشت، تخم مرغ، شیر و ماست، چیس و تنقلات و غیره، روش پخت خود را تغییر بدهید و از سرخ کردن مواد غذایی در روغن خودداری كنید، سبزیجات را در آب پخته موقع سرو فقط يك قاشق مرباخوری كره اضافه نمایید و به تدریج آن را نیز حذف كنید.

۵ - برای سلامتی خود و پیشگیری از انواع سرطانهای دستگاه گوارش و سایر ارگانها حداقل در روز ۲۵۰ گرم سبزیجات را به صورت خام یا پخته میل كنید. افزودن میوه تازه به برنامه غذایی روزانه بیماری را از شما دور كرده و نشاط و سلامتی را به همراه خواهد آورد. خاصیت میوه ها به درستی و ریزی آنها ارتباطی ندارد، میوه های ارزان قیمت نیز حاوی پیام سلامتی هستند.

۶ - هر قدر كه ممكن است از مصرف مواد قندی تصفیه شده مثل شكر، قند و نوشابه های حاوی قند امساك نموده و نمك طعام مصرفی را كاهش بدهید. استفاده از سبزیجات معطر در تهیه غذاها باعث كم مصرف شدن نمك و مبارزه با فشار خون می شود.

۷ - موقعی كه احساس كردید سیر شده اید دست از غذا خوردن بردارید ولو هنوز مقدار زیادی غذا در بشقاب خود باقی دارید. اصولاً وقتی هنوز احساس گرسنگی شما كاملاً برطرف نشده دست از غذا بكشید به سلامتی خود كمك بیشتری نموده اید.

۸ - غذاهای ساده و تازه و متنوع نیاز شما را به ۵۰ نوع عامل حیاتی كه بدن جهت رشد و نمو یا ترمیم بافتها احتیاج دارد به خوبی تأمین می سازد. از خوردن چندین نوع غذای مركب در جشن ها و مهمانی ها خودداری فرمایید، بخصوص غذاهایی كه در روغن سرخ و بریان شده اند.

۹ - هفته ای دو یا سه بار گوشت برای شما کافی است و با استفاده از ماهی و غذاهای تهیه شده از فرآورده های گیاهی و سیب زمینی تنوری و یا آب پز به جای سیب زمینی سرخ كرده، برنج به صورت كته و نانهای سبوس دار به سلامتی و زیبایی اندام خود كمك نمایید. اگر مشکل خاصی با خوردن شیر و لبنیات برای شما عارض نمی شود مصرف روزانه لبنیات كم چربی را فراموش نكنید.

هوشمندانه تر هله هوله بخورید

اشتها و اشتیاق برای مصرف هله هوله ها و دسرها برای بیشتر کسانی که رژیم غذایی دارند مایه دردسر است ؛ اما شما می توانید به نحوی دل خود را هم به دست آورید.

هله هوله ها جزو گروهی از مواد غذایی هستند که کالری بالایی دارند و می توان از میان آنها به چیپس سیب زمینی ، ذرت بوداده ، شیرینی ها و نوشابه های گازدار اشاره کرد و از آنجا که بیشتر میان وعده های غذایی خود، این گروه را مصرف می کنیم جای هیچ تعجبی هم ندارد که چاق شویم.می توانید به جای این مواد میان وعده های غذایی خود از انواع میوه ها، سبزیها و یا آجیل ها البته در مقادیر متعادل مصرف کنید. اجزای اصلی تشکیل دهنده در بیشتر هله هوله ها نمک ، شکر، چربی و نشاسته است

که همگی چاق کننده هستند و مواد غذایی کمی هم دارند؛ اما در عوض خیلی ارزان هستند. به طوری که در بیشتر اوقات برای ۲ برابر کردن حجم آنها تقریباً هیچ هزینه ای به کارخانه تولیدکننده تحمیل نمی شود. حالا اگر جرات دارید پول یک بسته پفک بدهید و ۲ بسته بردارید!

منبع : ایران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=6763>

هیچ راه میانبری وجود ندارد

حتما با دیدن عنوان این گفتگو می گوئید باز هم موضوع بحث تکراری است، چقدر باید درباره چاقی و راههای درمان آن مطلب بخوانیم اما از آنجا که چاقی این روزها به عنوان "معضل قرن" شهرت یافته است و هر روز بر تعداد افرادی که با آن دست به گریبان اند، افزوده می شود، هر چه درباره آن بگوئیم، کم گفته ایم. در بسیاری از موارد دیده شده است، باورهای



اشتباهی که در میان ما وجود دارند، منشا همه مشکلات هستند. از این رو، این بار به سراغ دکتر سعید حسینی، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه تهران رفتیم تا در این باره نظرات ایشان را جویا شویم.

- به نظر شما چه چیزی باعث شده است که چاقی به این شدت در میان



مردم جوامع گوناگون گسترش پیدا کند؟

همان طور که در سال ۱۹۹۰ تا سال ۲۰۰۰ ورود بازی‌های کامپیوتری و اینترنت در ایالات متحده تعداد افراد چاق را به دو برابر میزان قبل رساند، با اندکی تاخیر این معضل با همین دلایل و نیز گرانی مسکن و کوچک شدن آن، کاهش فعالیت بدنی و از طرفی روآوردن بیشتر به غذاهای آماده، چاقی در کشور ما روند رو به رشدی را طی می‌کند. در این روزها فعالیت‌های فیزیکی کاهش یافته‌اند و خوردن برای مردم به نوعی سرگرمی تبدیل شده است به طوری که اگر قرار باشد با یک پیاده روی ۱۰۰ کالری را بسوزانند، ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری غذا با خود به همراه می‌برند و مصرف می‌کنند. پس می‌بینیم که غذا برای ما از اهمیت بالایی برخوردار است و رعایت نکردن در خوردن آن، چاقی را موجب می‌شود.

- شما به عنوان یک متخصص تغذیه، عامل اصلی این معضل را در چه می‌دانید؟

به طور کلی، چاقی علت‌های بسیاری دارد. مشکلات هورمونی و حتی یک اختلال کوچک تیرویدی می‌تواند چاقی را به همراه آورد اما در میان مردم این موضوع رواج پیدا کرده که می‌گویند چاقی در خانواده ما ارثی است، در حالی که اگر زمینه‌های وراثتی نیز وجود داشته باشد، می‌توان آن را به راحتی کنترل کرد؛ اما به یاد داشته باشیم که علت بیشتر چاقی‌ها، بدخوردن به همراه پرخوری است. گاهی این بد خوردن‌ها در میان آنهایی که دانش تغذیه‌ای مختصری هم دارند، دیده می‌شود. به طور مثال، برخی بر این باورند که روغن زیتون بسیار مفید است و به حفظ سلامت‌شان کمک می‌کند اما بدون در نظر گرفتن کالری آن، در خوردنش زیاده‌روی می‌کنند. این افراد باید به یاد داشته باشند که باید در مصرف مواد غذایی مفید نیز حد اعتدال را رعایت کرد. این اشتباه در برخی از موارد از سوی متخصصان و پزشکان نیز سر می‌زند. به طور مثال، فردی به دلیل زانو درد به یک ارتوپد مراجعه می‌کند، اولین توصیه این متخصص آن است که باید وزن خود را به سرعت کاهش دهد در همین‌جا و در قدم اول، اولین پیغام غلط به فرد می‌رسد یعنی عجله در کاهش وزن. سپس می‌گوید برای محکم شدن استخوان‌هایت در روز باید چهار لیوان شیر بنوشی که این موضوع نیز می‌تواند ۶۰۰ کالری را به برنامه غذایی وی اضافه کند و این موضوع خود می‌تواند زمینه چاقی وی را به همراه داشته باشد. در نتیجه، فرد تصور می‌کند رعایت این نکته مانند خوردن دارو بسیار مهم است و آن را عملی کرده در نهایت این موضوع می‌تواند در بروز اضافه وزن تازه وی نیز نقش داشته باشد.

- کمی درباره کمریندها و ژل‌های لاغری و بسیاری روش‌های رنگارنگی که این روزها تبلیغ می‌شوند، صحبت کنید.

همان طور که گفتیم، راه حل سریعی برای رسیدن به لاغری وجود ندارد. حداقل تا به امروز راهی که به سلامت لطمه‌ای وارد نکند و در عین حال سرعت عمل بالایی هم داشته باشد، کشف نشده است بنابراین کمریندهای لاغری که با ایجاد حرارت یا تحریکات عضلانی و یا پوشیدن لباس‌های پلاستیکی که باعث عرق کردن فراوان می‌شوند، راه حل‌هایی هستند برای از دست دادن آب بدن نه یافت چربی. به این دلیل است که با قطع این روش‌ها وزن از دست رفته، دوباره بازمی‌گردد. حتی رژیم‌های تک خوری و یا توصیه یک ماده غذایی با این باور که خاصیت لاغرکنندگی دارد نیز توصیه نمی‌شود. به طور مثال، برخی از افراد معتقدند که گریپ فروت لاغرکننده است در حالی که با خوردن انحصاری این ماده غذایی، کالری رژیم کم می‌شود و این موضوع می‌تواند خود لاغر کننده باشد و اصلاً به نوع ماده غذایی که خورده می‌شود، بستگی ندارد.

- نظرتان درباره داروهای لاغری که این روزها در دسترس همه قرار گرفته‌اند، چیست؟

همواره افرادی که قصد لاغر شدن دارند باید این نکته را به خاطر بسپارند که برای درمان چاقی راه میان‌بری وجود ندارد. این روش‌های رنگارنگ فقط اهداف تجاری را دنبال می‌کنند. به طور کلی، هر جا صحبت از راه‌های بدون زحمت می‌شود، افراد باید اطمینان داشته باشند که شبهه‌ای در آنها وجود دارد. حتی این موضوع درباره داروها نیز صادق است. داروهایی که می‌توانند به مصرف برسند باید از سوی سازمان غذا و داروی ایالات متحده تایید شده باشند در حالی که تنها دو تا سه داروی لاغری مورد قبول این سازمان قرار گرفته‌اند که البته در کشور ما نیز وجود ندارند. به این ترتیب، بیشتر داروهای موجود از نوع غیرمجازند که اثر آنها به اثبات نرسیده‌اند و می‌توانند برای سلامت فراوانی را به همراه داشته باشند. از این رو، هر جا سخن از دارویی و یا پدیده‌ای نوین و یا رمز و رازی خارق العاده برای لاغری به میان می‌آید، نشانه‌هایی از تقلب دیده می‌شود. به طور کلی، در هر جایی که نقش متخصص برای تجویز این نوع داروها حذف شود و ارتباط مستقیم میان فروشنده دارو و مصرف کننده به وجود آید، باید

محتاطانه عمل کرد.

- پس به نظر شما از هیچ نوع داروی لاغری نمی‌توان برای کاهش وزن استفاده کرد؟

ما نگفتیم که داروی لاغری به طور کلی باید حذف شود (البته به عنوان روش‌های کمکی لاغری) بلکه گفتیم باید لزوم مصرف آن برای متخصص ضروری به نظر برسد در این صورت است که می‌توان از آنها استفاده کرد. به طور مثال، اگر فردی اشتهاى زیادى داشته باشد باید زیر نظر متخصص از داروهای ضد اشتها استفاده کند، اگر بر اثر استرس فراوان به غذا خوردن روی می‌آورد باید از داروهای آرامش بخش استفاده کرد و یا اگر بر اثر کم کاری تیروئید این چاقی ایجاد شده باشد، می‌تواند داروهای کنترل کننده این بیماری به عنوان يك داروی لاغری برای این شخص در نظر گرفته شود اما باز هم تکرار می‌کنیم که این داروها در کنار يك رژیم اصلاح کننده عادات غذایی می‌توانند مفید باشند البته در صورتی که علت چاقی مشخص شده باشد. لازم به ذکر است که عرض کنم هیچ‌گونه داروی تزریقی برای درمان چاقی وجود ندارد و اغلب داروهای تزریقی که متاسفانه توسط افراد غیرمتخصص تجویز می‌شوند، به کاهش آب بدن منجر می‌شوند نه بافت چربی.

- شما به تغییر عادات غذایی اشاره کردید. ممکن است کمی درباره آن بیشتر صحبت کنید؟

به طور کلی، رژیم غذایی خود بهانه‌ای است برای تغییر و یا بهتر بگوییم اصلاح عادات غذایی. يك متخصص در يك مشاوره باید تشخیص دهد که تکرار چه عادات غلطی، چاقی يك نفر را ایجاد کرده است. مثال این فرد مانند دانش‌آموزی است که نقاشی می‌کشد و یا انشا می‌نویسد و معلمش آن را اصلاح می‌کند تا به این ترتیب اشکالات وی گرفته شود، در این موارد هیچ وقت يك معلم برای دانش آموز يك انشای کامل را خود نمی‌نویسد. متخصص تغذیه نیز باید اجازه بدهد تا فرد از عادات غذایی‌اش صحبت کند و آنگاه اشتباهاتی را که بارها و بارها تکرار کرده است را به وی گوشزد کند. به این ترتیب است که با حذف این عادات غلط، چاقی برای همیشه در فرد درمان خواهد شد زیرا اگر این عادات اصلاح نشوند، فرد بعد از مدتی دوباره به همان روش زندگی قبلی خود بازگشته و این موضوع می‌تواند دوباره زمینه چاقی‌اش را فراهم آورد. به این دلیل است که برای همه افراد نمی‌توان يك نسخه پیچید و یا از يك رژیم غذایی استفاده کرد مانند بسیاری از افراد غیرمتخصص که به همه افراد پربندی از يك رژیم غذایی که از قبل آماده دارند، داده و يك رژیم را برای کاهش وزن به همه توصیه می‌کنند.

- آیا شما هم اعتقاد دارید که لاغر شدن راه بسیار سختی است که هر کسی نمی‌تواند از عهده آن بر بیاید؟

قطعاً پاسخ این سوال منفی است. درست است که در هیچ کاری حتی لاغر شدن، نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود اما با تغییر رفتار می‌توان بهترین نتیجه را به دست آورد. بسیاری از این افراد وقتی به ناچار تصمیم به لاغر شدن می‌گیرند، خود را برای سختی آماده می‌کنند در حالی که لاغری باید از همان ابتدای شروع با ایجاد يك احساس شادابی و نشاط همراه باشد، فرد هر روز باید احساس سرزندگی و بهتر شدن داشته باشد و به این باور برسد چرا که به هیچ عنوان برای لاغر شدن راه میان‌بری وجود ندارد.

- به نظر شما ورزش تا چه اندازه می‌تواند در کنار رژیم‌های لاغری مناسب، کمک کننده باشد؟

متاسفانه بسیاری از ما از ورزش کردن توقع بسیاری داشته و انتظار داریم با يك ساعت پیاده‌روی مقدار قابل ملاحظه‌ای از وزنمان کم شود. در حالی که اگر تمام فعالیت‌های روزانه‌مان را نیز در نظر بگیریم، به‌طور معمول ۲۵ درصد از کل انرژی مصرفی روزانه ما به فعالیت مربوط می‌شود. حتی نیم ساعت ورزش کردن کالری زیادی نمی‌سوزاند، در نهایت ۱۰۰ تا ۱۵۰ کالری که معادل کالری يك لیوان شیر است. از این رو وقتی فرد از پیاده‌روی بازمی‌گردد و يك لیوان آب میوه میل می‌کند گاهی بیشتر از کالری را که سوزانده است، دریافت می‌کند و به این ترتیب، نه تنها لاغر نمی‌شود بلکه کالری اضافه‌ای نیز دریافت کرده است اما این مهم را باید به خاطر سپرد که ورزش برای سلامت قلب و عروق و روان انسان بسیار حیاتی است و در مواردی که چاقی بر اثر استرس زیاد ایجاد شده باشد یعنی فرد برای فرار از استرس به خوردن روی می‌آورد، ورزش می‌تواند عامل کاهش استرس و از این طریق لاغرکننده باشد اما نباید از ورزش بیش از اندازه برای لاغری توقع داشت.

- آقای دکتر، چرا در برخی از افراد ابتدا صورتشان لاغر می‌شود و یا چین و چروک در این ناحیه به وجود می‌آید؟

باید این نکته را همیشه به خاطر داشت، در صورتی که لاغری به کمک يك رژیم غذایی اصولی ایجاد شود، نباید پوست صورت هیچ‌گونه آسیبی ببیند. مگر صورت چقدر بافت چربی دارد که به محض شروع يك رژیم لاغری زیر چشم‌ها گود شود و یا گونه برخی از افراد در اصطلاح تورفتگی پیدا کند، اینها همه به کاهش آب بدن باز می‌گردد. از این رو، کاهش وزن هفته‌ای نیم تا يك کیلوگرم با کاهش بافت چربی همراه است، در غیر این صورت اگر کاهش وزن بیشتر باشد، از دست دادن آب بدن و بافت عضلانی است که لاغری را ایجاد کرده که چندان هم ماندگار نخواهد بود.

- به نظر شما نتیجه يك رژیم غذایی کم کالری اما غیر اصولی چه عواقبی را می‌تواند به همراه داشته باشد؟

همان طور که گفتیم، لاغری باید با ایجاد احساس شادابی همراه باشد زیرا یک رژیم غذایی نامناسب می تواند بافت عضلانی بدن را کاهش دهد. با این کاهش، سوخت و ساز بدن نیز کم می شود و به این ترتیب کاهش وزن در نقطه ای ثابت مانده و دیگر تغییر نخواهد کرد. به این دلیل است که گاهی دو نفر با وزن یکسان به یک متخصص مراجعه می کنند اما یکی با رژیم غذایی کمتر از وزنش کاهش وزن مناسبی دارد اما دیگری اصلاً تغییری در وزنش ایجاد نمی شود. علت اصلی آن است که نفر دوم بافت عضلانی کمتری داشته و سوخت و ساز بدن وی از حد معمول کمتر است. این موضوع ایجاد نمی شود مگر بر اثر گرفتن رژیم های غذایی نامناسب و مکرر. خلاصه عرض کنم شما اگر از وزن ۹۰ به ۸۰ می رسید باید به اندازه یک فرد ۸۰ کیلویی غذا بخورید و وزن تان افزایش و با کاهشی پیدا نکند این به آن معناست که اگر معادل یک فرد ۷۰ کیلویی بخورید، دو مرتبه وزن تان کاهش می یابد اما اگر چنین نشد بدانید که در مسیر کاهش وزن احتمالاً عضله از دست داده اید و نیاز بدن تان کاهش یافته است.

- و به عنوان حرف آخر...

به عنوان آخرین توصیه ام به آنهایی که قصد درمان چاقی خود را دارند، توصیه می کنم که در این راه صبور بوده و به هیچ عنوان عجله ای به خرج ندهند چون در بحث بازار لاغری آشفتگی های فراوانی دیده می شود، بهتر است یک متخصص مجرب را برای رسیدن به نتیجه مطلوب انتخاب کرده و از هر شخصی که در زمینه لاغری کار می کند، درباره تخصص او و روند کار توضیح بخواهند زیرا حق بیمار است که بداند متخصص می خواهد یا استفاده از چه روشی مشکل او را حل کند. اگر فردی از روش لاغری یا از داروهای لاغری استفاده کرد و متخصص حاضر نشد اسم آن روش یا دارو را برای شما بازگو کند، حتماً بدانید که تقلبی در کار است

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=265393>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یک برنامه یک ماهه برای کاهش وزن که معجزه می کند

• هفته ای یک کیلو لاغر شوید

لاغر شدن مثل یک رویای دست نیافتنی است. گاهی و برای بعضی آدمها غیر ممکن به نظر می رسد و گاهی برای رسیدن به آن، تحمل رژیم های وحشتناک و مضر توصیه می شود. در حالی که اگر شما طبق برنامه عمل کنید، حتی با یک قدم زدن معمولی هم که اصولاً هم برای سلامت شما مفید است، می توانید کلی وزن کم کنید. در این برنامه ما به شما می گوئیم که چگونه می توانید با یک برنامه ریزی منظم، در عرض یک ماه ۴ کیلو از وزن بدنتان را کم کنید.

شما فقط کافیست یک ماه به خودتان سختی بدهید. بعد از آن، ادامه کار، خیلی راحت تر خواهد بود. مطمئن باشید اگر شما این برنامه پیاده روی را که برای مدت ۴ هفته در نظر گرفته شده است، اجرا کنید، پس از آن چون به برنامه روزانه عادت کرده اید، دیگر ادامه آن مشکلی بریتان ایجاد نخواهد



کرد. البته کاهش وزن از این طریق نیازمند صبر شماست و کمی طول می کشد، اما نتیجه اش ماندنی تر از سایر لاغری هاست.

اگر طی این برنامه یک ماهه یا حتی بعد از آن ، از پیاده روی خسته شدید ، نباید به خودتان سخت بگیرید ! چون این کار می تواند شما را به کلی دلزده کند . اگر احساس کردید که دیگر نمی توانید پیاده روی و ورزش را تحمل کنید ، یکی دوروز به خودتان استراحت دهید و در منزل باقی بمانید . فکر نکنید که با این دو روز استراحت ، نتیجه پیاده روی چند ماهه شما از بین می رود . اصلا اینطور نیست . اما باید سعی خود را بکنید تا این حالت خستگی کمتر برایتان پیش بیاید و در صورت خستگی ، هر چهزودتر آنرا بر طرف کنید . برای این کار سعی کنید نتیجه‌نهایی را مجسم کنید و در رویایان خود را ببینید که به وزن دلخواه رسیده اید ! این تصور به شما کمک می کند تا همچنان پر انگیزه باقی بمانید . هر وقت خسته شدید ، به این فکر کنید که پیاده روی غیر از کاهش وزن ، کارهای دیگری هم میکند ! پیاده روی جریان خون شما را کنترل می کند و تحرک شما باعث سالمتری بیشتر شما می شود . در ضمن پیاده روی سیستم دفاعی بدن را تقویت میکند و استرس و فشار عصبی را از شما دور می کند . این جملات را با خود دائما تکرار کنید تا بتوانید به پیاده روی ادامه دهید.

در این برنامه ها ، سعی کنید با یک نفر دیگر همراه باشید . مثلا از دوستی خواهش کنید حداقل برخی اوقات با شما برای پیاده روی بیاید . شما حتی می توانید پیاده روی روزانه را به بعد از شام منتقل کنید و به همراه همسر و فرزندان برنامه را اجرا کنید . و به این ترتیب اعضا خانواده نیز می توانند از این فرصت استفاده کنند . به این فکر کنید که در پایان این چهار هفته ، شما بیش از ۴ کیلوگرم وزن کم می کنید . پیاده روی شما حتما نباید راه رفتن در فضای آزاد باشد بلکه می توانید با دستگاههای ورزشی ثابت نیز این کار را انجام دهید . بهتر است قبل از صرف نهار در اطراف محل زندگیتان پیاده روی کنید چون به این ترتیب شما کالری از دست می دهید و تحقیقات ثابت کرده اند که ورزش قبل از غذا ، باعث می شود فرد غذای سالم تری انتخاب کند .

• هفته اول : شروع کردن مشکل ترین قسمت کار است

قبل از شروع پیاده روی حدود ۵ دقیقه نرمش کنید . برای اولین روز (مثلا روز شنبه) حدود ۵/۱ کیلو متر پیاده روی کافی است . روز بعد این مقدار را دوبرابر یعنی به ۲ کیومتر برسانید . روز دوشنبه ۳ انتخاب دارید : یا به مدت ۴۰ دقیقه پیاده روی کنید و یا به مدت ۳۰ دقیقه با دستگاه ثابت تمرین کنید . همچنین شما می توانید با بستن یک " گام شمار " به پای خود ، به اندازه ۸ هزار قدم راه بروید .

روز سه شنبه باز هم ۳ کیلومتر راه بروید و روز چهارشنبه این مقدار را به ۵/۴ کیلومتر برسانید . روز پنجشنبه سه انتخاب دارید . یا به مدت ۴۵ دقیقه در فضای آزاد راه بروید و یا به مدت ۳۵ دقیقه با دستگاه ثابت پیاده روی کنید . سومین انتخاب شما این است که با پوشیدن " گام شمار " ۹ اصلا مهم نیست که چقدر راه بروید ، فقط این کار را انجام دهید .

• هفته دوم : به تدریج روی دور می افتید

- روز شنبه ۲ کیلومتر راه بروید و روز یکشنبه یکی از این سه گزینه را انتخاب کنید :

(۱) ۳۰ دقیقه با سرعت راه بروید .

(۲) با سرعت ۶ کیلومتر در ساعت به مدت ۳۰ دقیقه راه بروید .

(۳) با " گام شمار " ۱۰۵۰۰ قدم بردارید .

روز دو شنبه هم ۳ کیلومتر راه بروید و روز سه شنبه یکی از گزینه های روز دوشنبه قبل را انتخاب کنید . روز بعد یعنی روز چهارشنبه تقریبا ۶ کیلومتر راه بروید اما روز پنجشنبه باز هم سه انتخاب دارید : اول اینکه یک ساعت بیرون از منزل راه بروید . دومین انتخاب اینکه با یک گام شمار حدود ۱۱ هزار قدم بردارید و سوم اینکه ، با دستگاه ثابت به مدت ۴۵ دقیقه با سرعت ۶ کیلومتر در ساعت راه بروید . روز جمعه باز هم مثل هفته گذشته با یک نفر همراه شوید و هر چقدر که دوست دارید پیاده روی کنید .

• هفته سوم: فشار بیشتر میشود

به همین راحتی شما به هفته سوم پیاده روی رسیدید . فقط دو هفته تا پایان راه باقی مانده است . روز شنبه ۵/۴ کیلومتر پیاده روی کنید . روزیکشنبه به عنوان جایزه به شما استراحت می دهیم:

(۱) باز ۵/۱ کیلومتر پیاده روی کنید .

(۲) با گام شمار ۱۱ هزار قدم بردارید .

(۳) روی دستگاه ثابت با سرعت ۷ کیلومتر در ساعت حدود ۳۰ دقیقه راه بروید .

سه شنبه ۲ کیلومتر راه بروید و چهارشنبه یکی از فعالیت های روز دوشنبه را تکرار کنید . روز بعد هم (یعنی پنجشنبه) ۶ کیلومتری پیاده روی کنید

روز جمعه هم جمعی از دوستانتان را دعوت کنید تا با هم به پیاده روی بروید تا آنها هم برای انجام این برنامه ۴ هفته ای ترغیب شوند.

• هفته چهارم : فقط یک هفته تا موفقیت

بهتر است روز دوشنبه را با سختی آغاز کنید و حدود ۶ کیلومتر پیاده روی کنید . در عوض ، روز یکشنبه ، سه انتخاب دارید :

(۱) فقط ۵/۴ کیلومتر پیاده راه بروید .

(۲) با دستگاه ثابت حدود ۵/۴ کیلومتر با سرعت ۷ کیلومتر در ساعت راه بروید .

(۳) ۱۱۵۰۰ قدم با " گام شمار " بردارید. روز دوشنبه ۲ کیلومتر و روز سه شنبه ۵/۴ کیلومتر .

- این مقدار را در روز چهارشنبه به ۶ کیلومتر برسانید و روز پنجشنبه باز هم سه انتخاب دارید :

(۱) یک ساعت پیاده روی در فضای باز ،

(۲) ۴۵ دقیقه پیاده روی بر روی دستگاه ثابت ،

(۳) تعداد گام هایتان را با گام شمار به ۱۲ هزار برسانید . روز جمعه نیز به عنوان پاداش استراحت کنید . شما موفق شدید این یک ماه را پشت سر

بگذارید . اگر می خواهید وزنی که با این روش از دست داده اید ، دوباره باز نگردد و یا بیشتر وزن کم کنید ، پیاده روی را ادامه دهید . در مجموع به

۳۰ دقیقه پیاده روی در روز ، نه تنها به حفظ وزن تان کمک می کند ، بلکه فواید بی شماری برای سلامتی شما دارد.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی سینامهر

<http://vista.ir/?view=article&id=218159>



یک تجربه مفید برای افراد چاق !

خانم مورگان ۳۵ ساله در حال خوردن چیزبرگر ادعا میکند با خوردن غذاهای مکدونالد طی سه ماه ۱۶ کیلو لاغر شده است. با الهام از برنامه مستند "Super Size Me"، مراب مورگان (Merab Morgan) تصمیم گرفت رژیمی را که در طی آن تنها مجاز به خوردن غذای آماده باشد، امتحان کند. او که یک کارگر ساختمانی و مادر دو فرزند است، ۹۰ روز فقط در رستوران مک دونالد غذا خورده و با این کار ۳۷ پوند از وزنش کاسته شده است.

این نتیجه کاملاً متفاوت با اتفاقی است که در برنامه مستند نامبرده برای فیلمسازی به نام مورگان اسپورلاک (Spurlock Morgan) رخ داد. تک رژیم مک دونالد (رژیمی که در طی آن تنها مجاز به خوردن مک دونالد باشی) برای او کسب روزانه ۵۰۰۰ کالری و نهایتاً ۳۰ پوند اضافه وزن و همچنین به



مخاطره افتادن سلامتیش را به ارمغان آورد.

مورگان، اهل نیویورک سیتی، معتقد است که در آن فیلم مستند، به روشی غیرمنصفانه و با اشاره به این مطلب که افراد چاق قربانیان بی توجهی شرکت های معروف غذاهای آماده و حجیم هستند، یکی از بزرگترین رستورانهای دنیا را هدف قرار داده اند.

او می گوید: "این خود افراد هستند که در قبال چیزهایی که می خورند مسئولند، نه رستورانها. مشکل تک رژیم مک دونالد، به غذاهای موجود در

منوی رستوران مربوط نمی شود، بلکه به انتخاب شما از آن منو مربوط است."

مورگان می افزاید: "به عقیده من، این که تصمیم بگیری هم وزن خودت را کم کنی و هم به افراد چاق چیزی را ثابت کنی، درست مثل این است که با یک تیر دو نشان بزنی. اگر هنگام تحویل غذا در رستوران، آنها یک پای سیب را اشتباهاً در پاکت من قرار دهند، بدین معنی نیست که من بگویم: حالا می توانم این پای سیب را بخورم."

باید به چیزهایی که می خوردم فکر می کردم فیلم مستند غافلگیرکننده اسپورلاک، بر طبق گفته ناشرش: دیوید مگ دائل (David magdael)، به یک شوی تلویزیونی در شبکه FX تبدیل شد. او در این برنامه از مورگان یا دیگر افرادی که تک رژیم مک دونالد را گرفته بودند و به واسطه انتخاب درست و خوردن غذاهای سالم از منوی آن رستوران، موفق به کم کردن وزنشان شده بودند، هیچ صحبتی به میان نیاورد. شخص دیگری به نام سوسو والی (Whaley Soso) طی یک برنامه تک رژیمی ۳۰ روزه با خوردن روزانه ۲۰۰۰ کالری در رستوران مک دونالد، وزنش از ۱۷۵ پوند به ۱۳۹ پوند رسید. به دنبال آن فیلمی مستقل راجع به تک رژیم مک دونالد با عنوان "من و میکی دی" (Me and Mickey D) ساخته شد.

والی می گوید: "مجبور بودم به چیزهایی که می خواستم بخورم فکر کنم. نمی توانستم فقط در رستوران راه بروم و بگویم من یک کلوچه دارچین با یک نوشابه رژیمی می خواهم. زیرا می دانم افراد بسیاری دانما در حال فکر و توجه کردن به چیزهایی که می خورند هستند، در حالیکه این تنها بخشی از مشکل است."

همانطور که انتظار می رفت رستوران مک دونالد هم به تأثیرات به جا مانده از فیلم اسپورلاک اعتراض کرد. به گفته اوک بروک (Oak brook)، والت ریکر (Walt Riker)، نایب رئیس شرکت مک دونالد اظهار داشته: دانشمندان اینک به برخی از مشتریان فقط با خوردن غذاهای آماده و به ظاهر حجیم لاغر می شوند، خشنود کننده بود اما باعث تعجب نشد. ریکر اضافه کرد: "فیلم اسپورلاک از دید عموم با واکنش های شدیدی روبرو شد."

• ۱۴۰۰ کالری در روز

مورگان با استفاده از اطلاعات غذایی که از سایت مک دونالد دریافت کرده، یک برنامه غذایی برای خودش تنظیم کرده که در آن بیشتر از روزی ۱۴۰۰ کالری وجود نداشته است. او فقط دو بار سیب زمینی سرخ کرده می خورده و معمولاً برگرها و سالادها را انتخاب می کرده. این انتخاب ها با انتخاب های اسپورلاک، که هر کدام از غذاهای منو را حداقل یک بار می خورده کاملاً متفاوت است. بعد از گذشت ۹۰ روز وزن او از ۲۲۷ پوند به ۱۹۰ پوند رسید.

او می گوید: "احساس بسیار خوبی دارم. زیرا واقعیت امر این است که زیبایی قدرت است و اگر شما چاق باشید یا اضافه وزن داشته باشید مردم شما را خیلی جدی نمی گیرند."

داون جکسون بلنتر (Dawn Jackson Blatner) یک متخصص رژیم و سخنگوی زن انجمن رژیم غذایی آمریکا، این واقعیت که تک رژیم کم کالری مک دونالد ممکن است به کم کردن وزن افراد کمک کند را تأیید می کند. اما در عین حال معتقد است که در دراز مدت تنوع لازم برای یک رژیم مناسب را دارا نمی باشد. زیرا هر رژیمی که باعث کم شدن وزن فرد می شود، لازم است که در بقیه عمر آن فرد هم رعایت شود.

مورگان می گوید هنوز تصمیم نگرفته که آیا می تواند تک رژیم مک دونالد را تا رسیدن به وزن ۱۵۰ پوند تحمل کند یا خیر. اما یک شکایت از مک دونالد دارد و آن این است که: "اگر می توانستم پیشنهادی به مک دونالد بدهم، مک مارگاریتا (McMargarita) را پیشنهاد می کردم در حالتی که فقط داخل رستوران سرو شود."

منبع: سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=251612>

یک رژیم غذایی سالم برای کودکان چگونه است؟

رژیم غذایی سلامتی بخش شامل يك برنامه غذایی طبیعی بوده که همه مواد مغذی لازم برای رشد کودکان را به همراه داشته باشد و شامل چند گروه عمده مواد غذایی است که باید روزانه مصرف شوند و عبارتند از:

(۱) میوه و سبزیجات

(۲) نان و حبوبات

(۳) شیر و لبنیات

(۴) گوشت و ماهی و تخم مرغ

چگونه يك رژیم غذایی بر دندانها تأثیر می گذارد؟

کودک نیاز دارد که يك رژیم غذایی متعادل برای شکل گیری و تکامل دندانها داشته باشد. کودک همچنین برای این که لثه ای سالم که دندانها را در برمی گیرد داشته باشد، نیازمند به داشتن يك رژیم غذایی کامل است. يك برنامه غذایی با مقادیر بالای کربوهیدرات مانند مواد قندی و نشاسته ای می تواند برای کودک شما ایجاد ریسک بالایی از نظر ابتلا به پوسیدگی دندان را نماید.

• چگونه می توان يك برنامه غذایی مطمئن برای کودکان در نظر گرفت

ابتدا مطمئن شوید که برنامه غذایی او متعادل و کامل می باشد. سپس ببینید که چند مرتبه در روز از غذاهای حاوی مواد قندی و نشاسته ای مصرف نموده است. غذاهای نشاسته ای شامل نان، برنج، شیرینی و چیپس و سیب زمینی می باشد. هنگامی که او را از نظر مصرف این مواد

کنترل می کنید، بهتر است نگاهی نیز به طرف محتوی این مواد و همچنین شیرینی و شکلاتها داشته باشید. بعضی از مواد غذایی شامل يك یا چند نوع قند می باشند و باید بدانید که همه انواع فندها می توانند باعث پوسیدگی شوند. میوه ها و برخی سبزیجات و محصولات لبنی دست کم دارای يك نوع قند می باشند. قند را می توان در تجزیه بسیاری از مواد غذایی پیدا کرد، حتی در برخی از مواد غذایی که طعم شیرین ندارند؛ برای مثال در کره، بادام زمینی و بسیاری از سسها و ژله ها.

• آیا کودک باید غذاهای حاوی نشاسته و قند را کنار بگذارد؟

قطعاً خیر، مقادیر بالایی از این مواد مورد نیاز کودکان می باشند. شما باید به سادگی آن را انتخاب نموده و مصرف را در حد طبیعی و منطقی نگهدارید. يك غذای حاوی قند و نشاسته اگر با مواد غذایی دیگری چون گوشت همراه شده و در برنامه غذایی روزانه (ناهار- شام - صبحانه) قرار گیرد، برای رشد و تکامل دندانها بسیار مفید است، ولی اگر به صورت تنقلاتی چون چیپس، پفک و ... باشد خیر. غذاهای چسبنده و کشدار مانند میوه های خشک و انواع نافیها و شکلاتها به راحتی توسط بزاق دهان و آب و شیر از سطح دندان شسته نمی شوند، بنابراین آنها می توانند نقش بیشتری را در ایجاد پوسیدگی داشته باشند تا غذاهای فیبردار و سلولزی که دندانها را نیز تمیز می کنند.

با دندانپزشک اطفالتان در مورد انتخاب، نگهداری و طرز مصرف مواد غذایی که سلامت دندانهای کودک شما را تضمین می کند، مشورت نمایید.

• آیا در يك برنامه غذایی متعادل میزان فلوراید کافی است؟

خیر. يك رژیم غذایی متعادل متضمن فراهم کردن مقدار کافی فلورایدی که برای رشد و نگهداری دندانهای کودکان لازم است، نمی باشد. اگر شما در جامعه ای زندگی می کنید که فلوراید کردن مواد غذایی در برنامه آنها وجود ندارد و یا میزان فلوراید موجود در آب آشامیدنی کافی نمی باشد کودک شما در طی سالیانی که دندانهایش تشکیل می شوند، نیاز به يك فرآورده دارویی فلورایددار دارد. دندانپزشک کودکان با توجه به میزان



یک رژیم، یک خانواده

گمان می کنید نمی توانید رژیم بگیرید در حالی که شاهد غذاهای لذیذ و متنوعی هستید که دیگران می خورند؟ شما تلاش می کنید لاغر شوید در صورتی که می دانید کودکان نیز اضافه وزن دارند و در مدت کوتاهی به درد شما دچار خواهند شد؟ لاغر شدن های خانوادگی آن قدرها هم که فکر می کنید سخت و پیچیده نیست.

• رژیم گرفتن خانوادگی کار آسانی است؟

مطمئناً اگر شما خانوادگی یا حتی دو نفری همراه با همسران رژیم بگیرید، درصد موفقیت بسیار بالاتر است. يك قانون در این میان حکم فرماست: رقابت. همه اعضا می توانند به هم کمک کنند و جلوی هرگونه اشتباه را نیز بگیرند. البته عکس این موضوع نیز صادق است. گاهی بی توجهی یکی از اعضای خانواده به رژیم می تواند تمامی پنبه های رشته شده همه اهل خانه را به باد دهد. برای آن که به طور خانوادگی رژیم بگیرید، ابتدا باید به يك



متخصص تغذیه مراجعه کنید تا وی برنامه ای مطابق با نیازهای بدنی هر يك از شما تجویز کند. توجه داشته باشید که رژیم گرفتن در خانه ای که کسی در آن رژیمی ندارد، کار سختی نیست. البته همه افراد خانه باید آن فرد را درك کرده و برای موفقیت او همکاری کنند. اگر فردی در خانه می خواهد غذایی پرکالری مصرف کند، هرگز نباید آن را مقابل فرد رژیمی بخورد.

• چگونه رژیم های خانوادگی موثر است، در صورتی که نیازهای غذایی هر فرد با دیگری متفاوت است؟

اولین تله ای که در يك رژیم خانوادگی نباید به دام آن افتاد، پختن غذاهای فردی است. غذای رژیمی باید طوری باشد که سر میز، همه افراد بتوانند آن را بخورند. تنها کافی است غذاها را از هم تفکیک کنید تا هر شخص برحسب نیاز بدنی خود آن را مصرف کند. برای مثال وقتی سالاد درست می کنید می توانید سس و سرکه را جدا بگذارید تا هر شخص برحسب نیاز بدنی و برنامه غذایی رژیم خود هر کدام را می خواهد، انتخاب کند. مواد حاوی پروتئین هم به همین شکل. مردها بیش از زنان و کودکان به پروتئین احتیاج دارند. به عنوان دسر، بهتر است دور شیرینی ها را خط بکشید. میوه بسیار مفیدتر و بهتر است. برای کودکان زیر ۱۴ سال فراموش نکنید که آنها به عصرانه ای نیاز دارند که از نظر میزان انرژی مانند صبحانه باشد. در ضمن، قدرت هضم آنها همانند افراد بالغ نیست و به همین دلیل توصیه می شود غذاهای آنان را در چند وعده تقسیم کنید. برخلاف عقاید رایج و غلط، بد نیست شب ها به کودکان تان غذاهای نشاسته دار بدهید تا دمای بدن شان پایین بیاید و بتوانند بهتر بخوابند. برنج از جمله غذاهایی است که تمامی افراد خانواده می توانند آن را مصرف کنند و مفید نیز هست.

• قانون غذاهای خانوادگی در حین رژیم

قانون اصلی، انتخاب درست ماده غذایی است که همه افراد بتوانند بخورند. ازجمله مسایلی که در يك رژیم خانوادگی باید به آن توجه کرد، پایین آوردن میزان مصرف اسیدهای چرب سیر کننده و استفاده از روغن‌هایی باکیفیت خوب مثل روغن زیتون است. باید در مصرف پروتئین‌ها هم دقت کرد. استفاده بیش از اندازه گوشت و مواد پروتئینی، زمینه را برای اکسیداسیون و پیری سلولی فراهم می‌کند. در عوض، مصرف حبوبات بسیار توصیه می‌شود. يك موضوع مهم دیگر اینکه وقتی به خرید می‌روید، کودکان را با خود نبرید. تبلیغات تلویزیونی گاهی کودکان را وسوسه می‌کند و آنها والدین را مجبور می‌کنند محصولات را خریداری کنند که برای سلامت‌شان مفید نیست.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=266466>



support@vista.ir