

!!  
!!  
!!  
!!  
!!

کتاب آموزش

# رژیم چاقی ۳

!!  
!!  
!!  
!!  
!!  
!!  
!!  
!!

وزن ایده آل و مناسب خود را بیابید

تهیه و تنظیم:

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

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

برگرفته از :

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

- تعریف کلی رژیم غذایی
- آشنایی با برخی انواع رژیم های غذایی معتبر در جهان
- عوارض رژیم غذایی
- محرومیت و محدودیت غذایی
- رژیم های لاغری زیانبار
- رژیم غذایی پرچربی و کم خطر
- مبارزه با کلسترول ، با یک رژیم جدید غذایی
- میزان چربی در رژیم غذایی
- رژیم درمانی در چاقی
- رژیم لاغری زنان را نابارور می کند
- رژیم غذایی دکتر اندروویل
- توصیه های کلی در مورد غذا خوردن

## تعريف کلی رژیم غذایی



غذای مورد نیاز و مقدار کالری لازم برای هر فرد بر اساس مشخصات پنجگانه تنظیم می شود که عبارتند از :

۱- **وزن :** هر چه وزن فرد بیشتر باشد این فرد به انرژی بیشتری نیاز دارد .

۲- **قد :** افرادی که قد بلندتری دارند انرژی کمتری مورد نیاز است .

۳- **جنس :** نیاز مرد به انرژی بیش از نیاز زن است .

۴- **سن :** هر چه سن بیشتر شود انرژی کمتری مورد نیاز است .

۵- **میزان فعالیت :** هر چه فعالیت بدن بیشتر باشد نیاز به انرژی بیشتر خواهد بود .

## انرژی پایه BMR

انرژی پایه به مقدار انرژی لازم برای تأمین سوخت دستگاه های غیر ارادی درون بدن مثل قلب ، ریه ، کلیه ، دستگاه گوارش ، دستگاه تنفس ، غدد درون ریز و مانند این ها گفته می شود .

معمولاً دو سوم از انرژی دریافتی انسان از غذاها ، صرف تأمین فعالیت های پایه می شود و یک سوم دیگر برای تأمین سوخت فعالیت فیزیکی انسان می باشد .

**مثال :** انرژی تقریبی مورد نیاز برای یک کارمند = وزن بدن × ۳۰

مثلاً مرد کارمندی که ۷۰ کیلوگرم وزن دارد برای تأمین انرژی مورد نیاز خود به ۲۱۰۰ کالری در نتیجه اگر این شخص روزانه ۲۱۰۰ کالری دریافت کند وزن او ثابت می ماند اما اگر بیش از ۲۱۰۰ کالری بخورد وزن او افزایش می یابد و هم چنین اگر کمتر از ۲۱۰۰ کالری دریافت کند وزن او کاهش می یابد .



**آشنایی با برخی انواع رژیم های غذایی معتبر در جهان**

آدمها معمولاً 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 متأسفانه 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

سبوس 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. و اما رژیم آتکینز این رژیم را هم دکترا 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 آتکینز 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 شیرکائو و...)، برنج سفید و آرد سفید اصلاً نباید مصرف کنید.

آتکینز به شما اجازه می دهد که از گوشت، تخم مرغ و پنیر استفاده کنید! با این رژیم اشتهای 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، هرکدام 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.

## 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 ( یک قاشق غذا خوری از پودر پسیلینوم را در یک استکان آب مخلوط کنید و پس از گذشت ۱۰ دقیقه آن را مصرف کنید و بعد از یک 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 یک 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 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 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 فرنگی .



### حرومیت 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 نتیجتاً 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 تگزاس رژیم های غذایی مطلق را به عنوان بهترین راه برای دستیابی به سلامتی و رهایی از چنگال

بیماری ها توصیه مینمود.

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 چربی 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.

## رژیم های لاغری زیان بار

### ۱- رژیم صفر کالری یا آب درمانی



در چنین روشی کلیه ی مواد حاوی کالری را حذف و فقط مایعات بسیار زیاد بین ۳ تا ۴ لیتر در روز توصیه می شود که به صورت آب، چای کم

رنگ، دم کرده های مثل گل بابونه و گاوزبان، نعناع و پوست سیب داده می شود کاهش وزن با چنین برنامه ای ، بدون قند و شکر، پروتئین و چربی ۴۰۰ گرم در روز برای آقایان و ۳۵۰ گرم برای خانم ها رخ می دهد.

در صورت پیروی از چنین روش کاهش وزن، درسیستم بدن ما چه اتفاقی رخ می دهد؟ به طور کامل مشخص و معلوم شده است که در هفته های اول و دوم قند مورد نیاز بدن از تجزیه ی پروتئین های عضلات و سایر ارگان ها تأمین می شود. در این زمان تجزیه های بافت ها و از دست دادن پروتئین بدن بسیار بالا بوده، سپس به تدریج از شدت آن کاسته می شود و بافت های چربی نیز شروع به تجزیه شدن می کنند. در طول مدت ادامه ی رژیم صفر کالری با آب درمانی، بافت های بدن تجزیه می شوند و به مصرف تأمین انرژی و اعمال حیاتی بدن می رسند و به علت آزاد شدن اسیدهای چرب و تجزیه ی آن ها، یک حالت کتونیک به وجود می آید که دفع اسید اوریک را مهار کرده و موجبات افزایش سطح آن را درخون فراهم می سازد.

## خطرات مورد انتظار در ادامه چنين روش کاهش وزني عبارت اند از:

مختل شدن سيستم قلبي و عروقي و در کنار آن بروز حمله هاي نقرسي، ايجاد سنگ کليه، اختلالات حاد يا مزمن کليه، بروز ديابت وابسته به انسولين و اختلالات عصبي و رواني و حتي مرگ و مير، به خصوص براي افراد مستعد و آسيب پذير.

با توجه به خطرات حتمي يا احتمالي، چنين روش کاهش وزن، چنانچه در مواد نادر، آن هم به علل خاص، اجراي آن توصيه مي شود، مي بايد اين دسته رژيم گيرندگان در بيمارستان بستري شوند و تحت نظر تيم پزشکي به کاهش وزن خود اقدام کنند تا به موازات تأمين مايعات لازم، الکتروليت ها يعني مواد معدني و ويتامين هاي مورد نياز ديگر نيز تأمين و در اختيار بدن اين افراد قرار داده شود. خوشبختانه بررسي هاي بلند مدت از طرف دانشمندان و پژوهش گران تغذيه، عدم کارآيي چنين رژيمي را به اثبات رسانيده است و تحت هيچ شرايطي هيچ فردي نبايد به مدت طولاني حتي زير نظر متخصص فن از اين روش استفاده کند.

### ۲- رژيم لاغري بسيار کم کالري با مکمل پروتئين

با توجه به مشکلات ناشي از حذف کامل پروتئين، قند و چربي، و خطرات بالفوه ابي که به علت بيلان منفي ازت و تحليل هاي ايجاد شده در بافت هاي بدن متوجه فرد است، به منظور تأمين پروتئين جهت نيازهاي حياتي بدن، رژيم صفر کالري در روند سير خود دچار تحولاتي شده است که اولين اثر اين تغييرات افزودن ۳۰ گرم پروتئين با ارزش بيولوژيکي بسيار عالي به اين رژيم و تأمين اسيدهاي آمينه ضروري در حد نياز بدن مي باشد. بدین ترتيب در طول دو هفته پس از شروع رژيم، از شدت کاتابوليسم و تجزيه و از دست دهی پروتئين بافت هاي مختلف کاسته شده و سپس متوقف مي شود ولي با وجود آن، خطرات مرگ آفرين و تغييرات غير قابل جبران ادامه ي چنين رژيم کاهش وزني هم چنان به قوت خود باقي بوده و بر مبنای آمارهاي موجود براي رژيم گيرندگان چنين روشي، مواردی از مرگ و مير و کمپلکاسيون هاي مختلفي در سيستم قلبي و عروقي گزارش شده است.

### ۳- رژيم هاي لاغري با ۲۵۰-۴۰۰ کالري حاوي پروتئين و کربوهيدرات به مقدار ناچيز

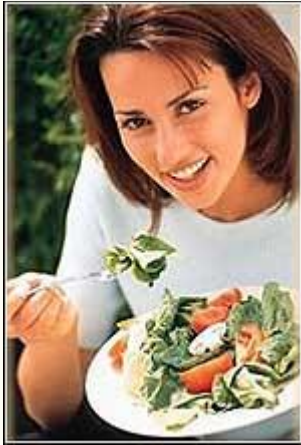
دربارسي عوارض ايجاد شده در رژيم هاي غذايي پيش گفته شده، مسئله ي انباشته شدن ملکول هاي کنوني، توجه پژوهش گران علوم تغذيه را به خود معطوف کرده است و با محاسبات به عمل آمده توصيه کرده اند که ۵۰ گرم مواد قندي رژيم صفر کالري، به رژيمي تبديل شده که دارای حدود ۳۰۰ کيلو کالري انرژي بوده است و رژيم گيرندگان قادر بودند روزانه نيز به تأمين مايعات به مقدار دو تا سه ليتر توجه داده شده است.

ناگفته نماند برخورداري از چنين رژيم پرخطري مي بايد تحت نظر تيم پزشکي و با کنترل دائمي بيماران صورت پذيرفته و از به کارگيري چنين روش هاي پر خطر بيماري زا و مرگ آفرين به صورت خودسرانه يا بنا به توصيه ي افراد غيرعلمي و بدون صلاحيت به شدت بايد پرهيز شود، علاوه بر آن دربررسي هاي بلند مدت، ارزش پيروي از چنين روش هاي غير

اصولي و غير طبيعي زير سئوال رفته است و خطران ناشي از ادامه ي چنين برنامه ي غذايي اي دست کمي از رژيم هاي صفرکالري ندارد و پي آمد کاهش سريع وزن درکوتاه ترين مدت عبارت خواهد بود مرگ و مير و معلوليت هاي برگشت ناپذير.

بنابراين اگر از عزيزان خواننده ي اين مقاله ، کساني مشغول استفاده از چنين رژيم هاي پرخطري هستند، لازم است به عواقب و پيامدهاي ناگوار که درانتظارشان است اندکي بينديشند و تا زود است چاره انديشي فرمايند، که فردا خيلي ديرخواهد بود!!؟

## رژيم غذايي پر چربي و کم خطر



کشاورزان فرانسوي و روستائيان ايتاليائي و يوناني اگر چه از رژيم غذايي پرچربي استفاده مي کنند اما شيوع بيماري هاي قلبي در ميان آنان بسيار کم است. احتمال دارد مصرف کم شراب و يا مصرف روغن زيتون موجب حفاظت افراد روستايي در مقابل حملات قلبي گردد. شيوع کم بيماريهاي قلبي در کشاورزان يوناني و ايتاليائي بخاطر مصرف بالاي روغن زيتون- که حاوي مقادير بالاي اسيدهاي چرب تک غير اشباعي مي باشد است.

اما اين کشاورزان اغلب مقادير زيادي سبزيجات و ميوه جات که حاوي فوليك اسيد و پيريدوکسين ميباشد را مصرف مي نمايند.

مصرف مقادير کم اين ويتامين ها به سبب افزايش سطح هموستئين خون و تجمع آن در جريان خون و مسدود کردن شريان هاي خوني موجب افزايش ريسک بروز حملات قلبي مي گردد. ميوه جات و سبزيجات بيشتر از روغن زيتون و شراب حاوي مواد شيميائي هستند که موجب محافظت در مقابل بروز حملات قلبي ميشود.

فلفل حاوي کاپسائيسين (capsaicin)، مرکبات حاوي کامارين (coumarins)، توت و فلفل و هويج و گوجه فرنگي حاوي فلاوینوئيد (flavonoids)، گوجه و اکثر ميوه ها حاوي ليکوپن (lycopenes)، سير و پياز حاوي اس-آلي سيستئين (S-allylcysteine)، شيرين بيان حاوي تري ترپنوئيد (triterpenoids)، جو و گندم حاوي ليگنين (lignins)، کلم حاوي اندول (indoles) و ايزتيو سيانات (isothiocyanates) و لوبيا و نخود فرنگي و عدس حاوي جنيستئين (genistein) مي باشند. تحقيقات بسياري نشان داده است که اين مواد در محافظت افراد در مقابل ابتلا به بيماري هاي قلبي نقش مهمي را ايفا مينمايند.

به عبارت ديگر مصرف زياد ميوه جات و غلات کامل و حبوبات نسبت به محدود سازي دريافت چربي نقش مهمتري را در مقابله با ريسک ابتلا به بيماري ها و حملات قلبي ايفا خواهد نمود.

## کلسترول بالا باعث کاهش تستوسترون ميشود

بر اساس تحقيقاتي که در ايتاليا انجام شد نشان داده شد که فشار خون بالا ميتواند منجر به کاهش سطح تستوسترون و کاهش فعاليت جنسي در مردان گردد. سطح بالاي کلسترول در خون و همچنين 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.

### مبارزه با کلسترول ، با یک رژیم جدید غذایی



یک رژیم ترکیبی جدید غذایی می تواند به اندازه داروها در مبارزه با کلسترول مازاد خون موثر باشد. متخصصان تغذیه در امریکا موفق به کشف راه جدیدی برای کاهش میزان کلسترول خون تا حدود ۳۰ درصد بدون استفاده از داروها شده اند. آنها ترکیبی جدید از مواد غذایی را

یافته اند که تاثیری تقریباً مشابه با روش های درمانی رایج دارد. کلسترول مازاد خود موجب لخته شدن خون و تصلب شریان های قلب می شود.

تا پیش از این دانشمندان می دانستند که برخی از مواد غذایی مثل بافت های چسبناک جو و یا برخی از گیاهان برگدار قادر به کاهش کلسترول خون تا حدود ۷ درصد می باشند، اما تاثیر جمعی این مواد را مورد آزمایش قرار دادند. برای این کار ۱۳ بیمار به مدت یک ماه تحت این رژیم ترکیبی قرار گرفته اند که نتایج اولیه این آزمایشات کاملاً رضایت بخش بوده است.

هر چه این ترکیب غذایی بیشتر رعایت شود، درصد کاهش میزان کلسترول به ۳۰ نزدیک تر خواهد شد. با این وجود پژوهشگران معتقدند که تولید نهایی این ترکیب گیاهی همچنان نیازمند مطالعات بیشتری می باشد.



### میزان چربی در رژیم غذایی

با اینکه مصرف مقادیر زیاد چربی در رژیم غذایی با ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ارتباط دارد، اما هیچ متخصصی توصیه به حذف چربی از رژیم غذایی نمی کند چون برخی از انواع چربی برای سلامتی انسان

ضروری هستند. توصیه فعلی آن است که حداکثر ۳۰٪ انرژی غذایی باید از چربی ها تأمین شود یعنی حدود ۸۰ تا ۱۰۰ گرم چربی خالص در روز برای یک فرد متوسط. باید توجه داشت نوع چربی مصرف شده مهمتر از میزان آن است، بدین ترتیب که برخی انواع چربی های اشباع شده با افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی مرتبط هستند. روغن های جامد از این گونه چربی هستند.

میزان کلسترول غذا بسیار مورد اختلاف متخصصین است و در حالی که عده ای آن را چندان مؤثر نمی دانند عده ای دیگر آن را بسیار با اهمیت می دانند ولی هنوز پاسخ قطعی در مورد نقش آن داده نشده است، در هر صورت فعلاً ترجیح بر آن است که آن را هم محدود کنیم.

کلسترول در زرده تخم مرغ، پوست مرغ و بمقدار کمتر در گوشت وجود دارد. همانطور که می دانید چربی بسته فشرده انرژی است بطوری که هر گرم از چربی حدود ۹ کیلوکالری انرژی دارد و در مقابل هر گرم پروتئین یا ترکیبات قندی به ازاء هر گرم حدود ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کنند. بنابراین اگر قصد لاغر شدن دارید بهتر است از چربی های مضر صرف نظر کنید تا سریع تر به نتیجه برسید.

بر اساس تحقیقات سازمان بهداشت جهانی (WHO) ما باید چربی دریافتی روزانه امان را تا ۳۰ درصد کالری دریافتی بدن در روز محدود کنیم. متخصصین قلب معتقدند این مقدار باید بین ۲۰ الی ۳۰ درصد باشد در حالیکه بعضی از متخصصین معتقدند که این مقدار ممکن است حتی ۱۰ درصد از کل میزان کالری ورودی به بدن ما را نیز تشکیل دهد. به هر حال مقدار چربی تنها موضوع مورد بحث نیست، نوع چربی نیز مهم است. انواع معینی از چربی ها که در خشکبار، دانه ها و ماهی یافت می شوند به عنوان یک ضرورت در یک رژیم غذایی سالم در نظر گرفته می شوند.

اگر درصد کاهش وزن هستید. مصرف روزانه ۳۰ گرم چربی که بیش از ۱۰ گرم آن نباید اشباع شده باشد منطقی و کافی است. اگر کلسترول خون شما بالاست باید دریافت و مصرف چربی را با کاستن مصرف چربی اشباع شده کم کنید و به حداقل ممکن برسانید.

**توجه:** کم چرب لزوماً به معنی کم کالری نیست. بسیاری از محصولات کم چربی قند زیادی دارند، پس لطفاً هنگام استفاده از آنها به برچسب آنها توجه کنید و حتماً از محصولات کم چربی و کم قند استفاده نمایید.



### رژیم درمانی در چاقی

- **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 می تواند قابل تحمل باشد.

- **کاهش وزن از طریق ورزش:** ورزش یکی از روشهای 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 درضمن در وعده های بعدی

با پرخوري جبران مي‌شود. ضمن اينکه سوءتغذيه نيز از عوارض آن است. بهترين شيوه در اين مورد، رژيم غذايي برمبناي علمي آن است که در آن تمام مواد مورد نياز بدن در رژيم غذايي تأمين ميشود.

- **کاهش وزن از طريق رژيم غذايي همراه با ورزش:** اين روش بهترين و اصولي‌ترين روش براي کاهش وزن و داشتن وزن ايده‌آل است. در اين روش از يک رژيم غذايي برنامه‌ريزي شده همراه با ورزش متعادل (مانند پياده‌روي) استفاده مي‌شود. اين روش سلامت جسم و روح را به ارمغان مي‌آورد و عوارضي مانند ريزش مو و چروکيدگي پوست و ... را در پي نخواهد داشت. در طي رژيم بايد عادات غذايي گذشته را ترک کنيد و به عادات غذايي جديد انس بگيريد که اين مهمترين اصل در درمان چاقی است.

با توجه به موارد فوق بهترين و سالمترين راه حل ارائه شده در مورد درمان چاقی اين موارد مي‌باشد:

- (الف) رژيم غذايي صحيح
- (ب) ورزش مناسب و کافي
- (ج) تغيير رفتار و اصلاح عادات بد غذايي

#### • رژيم غذايي بايد:

- ۱- تأمين کننده انرژي مورد نياز روزانه باشد.
- ۲- تأمين کننده ريزمغزها باشد (موادي که به مقدار بسيار کم بايد در غذا وجود داشته باشد)
- ۳- بر اساس فرهنگ غذايي ايراني باشد.
- ۴- تنوع لازم را داشته باشد.

- **در يک رژيم غذايي اصولي کاهش وزن تدريجي است**

#### • ورزشهاي کمک کننده

براي افرادي که کوشش مي‌کنند تا وزن خود را حفظ نمايند و يا آنها کاهش دهند فعاليتهاي فيزيکي منظم هر چند سنتي مانند قدم زدن و يا نوع شيوه زندگي بسيار مهم است زيرا :

- ۱- باعث سوختن کالري در بدن مي‌شود .
- ۲- باعث کاهش تحليل ماهيچه ها مي‌شود ( که بطور طبيعي با افزايش سن تحليل مي‌روند.)
- ۳- ممکن است سرعت سوخت و ساز بدن را بالا ببرد حتي در استراحت
- ۴- تقريباً با يک کنترل وزن طولاني مدت و موفق همراه

است .

چنانچه شما قادر به شرکت کردن و لذت بردن از ورزشهاي هوازي مانند قدم زدن دویدن شنا کردن اسکیت و دوچرخه سواري و ... هستید به تمام معنا آنرا درک کرده اید . اما با اضافه وزن پیدا کردن انجام دادن این فعالیتهای منظم دشوارتر می شود . شما ممکن است دریابید که نفستان خیلی سریعتر تند می شود و یا واقعاً لذتی از انجام تمرین نمی برید .

اگر چنین است این ممکن است به شما کمک کند که ابتدا تمرکز کنید روی این مسئله که شما چگونه می توانید با ایجاد تحرک بیشتر در فعالیتهای روزانه کالری بیشتری مصرف کنید .

### برای مثال :



- پارک کردن اتومبیل دور از محل کار و مقصد مورد نظر
- باغبانی و انجام دیگر کارهای خانه
- جارو کشیدن ، گردگیری و انجام دیگر کارهای خانه
- استفاده از پله بجای آسانسور و پیاده روی و قدم زدن بجای استفاده از وسیله حمل و نقل
- قدم زدن بعد از ناهار
- بازی کردن با بچه ها

هدف فعالیت برای مدت ۳۰ دقیقه روزانه برای بیشتر روزها اگر نه هر روز می باشد . آنرا آسانتر سازید و فراموش نکنید که این مدت ۳۰ دقیقه را می توانید به دوره های کوتاهتر ۸ تا ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید بطور مثال شما می توانید به مدت ۱۰ دقیقه در صبح به وجین کردن و باغبانی و یا چمن زدن بپردازید و حدود ۱۵ دقیقه هنگام ظهر به قدم زدن بپردازید و ۱۰ دقیقه جارو کردن در بعد از ظهر . این عمل مخصوصاً برای افرادی که برنامه خیلی شلوغ کاری دارند بسیار مفید است .

کلید این کار انتخاب فعالیتهایی است که شما لذت می برید یا می توانید به آسانی در جریان کارهای عادی انجام دهید و سپس آنها را بصورت منظم انجام دهید . شما ممکن است دریافته باشید که برنامه ورزشی شما بسیار آسانتر می شود . اگر فعالیتهای متنوعی را در آن بگنجانید .

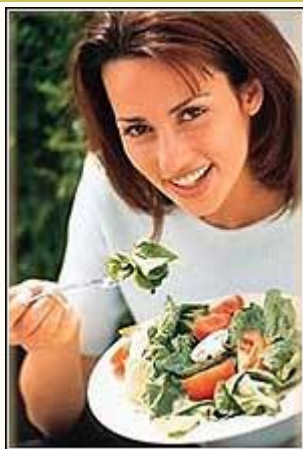


در بیشتر مواقع فعالیتهای روزانه خود را افزایش می دهید چون از تناسب اندام سود می برید و درمی یابید که باید یک برنامه فعالیتی دیگر به رژیم خود اضافه کنید .

ورزشهای کششی و قدرتی مانند وزنه برداری برنامه ورزشی شما را تکمیل و کامل می کند . افزایش تناسب اندام خوب است حتی اگر شما کاهش وزن هم نداشته باشید . که این به معنای داشتن بنیه بیشتر و خستگی کمتر و حتی فرصتی است برای زندگی طولانی تر .

### کاهش نمودگی

کوتاه کردن زمان تلویزیون دیدن و دیگر حرفه های غیر فعال از نظر تحرکات فیزیکی یکی از تغییرات مهم دیگر است که به بالغین و کودکانی که برای کاهش وزن تلاش می کنند توصیه می شود .



### رژیم لاغری زنان را نابارور می کند

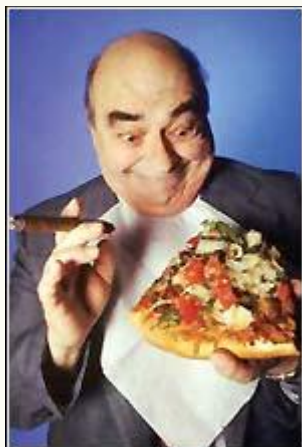
به گفته متخصصان آمریکایی زنانی که در رژیم غذایی خود از میزان کمی چربی استفاده می کنند توانایی باروری خود را به خطر می اندازند پروفیسور رز فریچ می گوید: این مشکل معمولا گریبانگیر زنانی می شود که دچار افزایش وزن هستند و به منظور حفظ تعادل ظاهری و زیبایی تغذیه خود را محدود می کنند این پروفیسور هشدار می 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 معمولا 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 رژیمهای غذایی را دنبال می کنند باید بهای سنگینی برای آن بپردازند.

## رژیم غذایی دکتر اندروویل

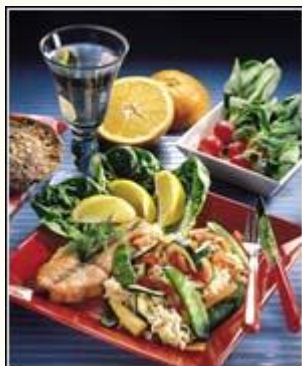


رژیم غذایی دکتر اندروویل به شما وعده و وعید الکی نمی دهد. لب مطلب این است که باید کم بخورید و بیشتر ورزش کنید و البته برای این هدف اصلی راهکارهای خوبی به شما پیشنهاد می کند. طبق نظر دکتر ویل ، هرچه ما مصرف می کنیم روی سلامت تاثیر زیادی دارد و رژیم غذایی تنها یک جنبه از زندگی ما را تشکیل می دهد، در حالی 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 این ، 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. 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 اسید آمینه 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 سوء تغذیه ، 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 هیكل 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 مي شود؛ مثلا وسوسه مي 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 سرعت 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.

## توصیه های کلی در مورد غذا خوردن



بسیاری از مردم در مورد غذا خوردن با مشکلاتی مواجه هستند و غالباً در اظهار نظرهایشان در مورد غذا خوردن اشکالات و اشتباهاتی وجود دارد. برای نمونه بسیاری از بیماران با مفهوم رژیم غذایی آشنا نیستند و دقیقاً نمی دانند چه غذاهایی برای آنها مناسب و مفید است. بعضی از بیماران تمایل به خوردن غذاها را ندارند و برعکس بعضی از غذاها را

بیشتر دوست دارند. توجه به این حالات از نظر تغذیه ای و درمان آنها اهمیت زیادی دارد.

در مورد رژیم غذایی خود از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید. در بخش های بعد به شرح مختصر بعضی از انواع رژیم های می پردازیم. بسیاری از بیماران احتیاج به رعایت رژیم غذایی مخصوص ندارند و شاید که شما از اینگونه افراد باشید در عین حال ممکن است با مشکلاتی در مورد غذا خوردن مواجه شوید. لذا به توصیه های کلی در مورد غذا خوردن توجه نمایید.

## رژیم غذایی چه مفهومی دارد؟

همواره شنیده ایم که بعضی از غذاها برای برخی از بیماریها خوب نیستند و بیماران باید از مصرف بعضی اغذیه خودداری نمایند یا به اصطلاح پرهیز غذایی را رعایت نمایند. اما باید بدانیم که رعایت رژیم غذایی با پرهیز غذایی کامل نمی شود رعایت رژیم غذایی کامل دارای این مفهوم است که بیمار از غذاهای مناسب برای خود آگاه باشد و از این غذاها به مقدار مناسب مصرف نماید به صورتی که تا حد ممکن نیازهای بدن او به مواد غذایی تامین گردد.

## چه کسی باید رژیم غذایی را مشخص کند؟

پزشک معالج نوع رژیم غذایی شما را تعیین می کند، درک بعضی از رژیم های غذایی بسیار ساده است. ولی برای آشنایی و عمل به برخی از رژیم های غذایی لازمست از متخصص تغذیه یا پرستار کمک بگیرید.

## با انواع رژیم های غذایی بیشتر آشنا شویم

برخی از بیماریها دوره کوتاهی دارند و عوارض و مشکلات زیادی برای بیمار ایجاد نمی کنند و احتیاج به رژیم غذایی سخت و طولانی ندارند و احتمالاً با وجود تب مختصر و بی اشتهايي و سایر عوارض خفیف گوارشی این مشکلات در عوض یکی دو روز برطرف می شوند استفاده از غذاهای ساده و سبک، مایعات بیشتر، آب میوه های شیرین، سوپ های کم چربی و پرهیز از غذاهای سرخ شده در روغن به این بیماران کمک می کند که به سرعت بهبود یابند اما در بیماریهای سخت و طولانی توجه به رژیم غذایی اهمیت زیادی دارد. اینگونه بیماران به مدت طولانی لازمست از رژیم غذایی مناسبی استفاده نمایند. باید توجه داشته باشیم همانطور که مصرف بعضی از مواد غذایی برای آنها مضر می باشد، پرهیز زیاد و بی مورد نیز موجب ضعف شدید بدنی آنها می شود.

در بسیاری از بیماریها بیماران نیاز به رعایت رژیم غذایی سخت ندارند ولی مشکلاتی مانند بی اشتهايي موجب می شود این بیماران به اندازه کافی غذا مصرف ننمایند و یا به علت بی اطلاعی از خواص مواد غذایی و نقش آنها در رابطه با بیماری خود، به پرهیزهای غذایی سخت بپردازند. اینگونه بیماران احتیاج به مشاوره غذایی دارند و باید از راهنمایی متخصصین تغذیه استفاده نمایند. مطالب این کتاب در رفع مشکلات شما کمک می نماید تا بتوانید غذاهای مورد لزوم خود را بشناسید و روش تغذیه مناسب برای خود بیابید.





## برای غذا خوردن از فرصت استفاده نمایید



توجه داشته باشید چیزی که امروز برای شما جالب نیست و تمایلی نسبت به آن ندارید، فردا برای شما ارزش پیدا خواهد کرد. سعی کنید برای غذا خوردن از فرصت‌های مناسب استفاده نمایید و مواقعی که احساس سلامت و راحتی می‌کنید خوب غذا بخورید. هر ساعت از روز که اشتها دارید غذا بخورید هر چند که آن ساعت زمان خوردن غذا نباشد. توجه داشته باشید که تغذیه با مواد مغذی اهمیت زیادی دارد،

زیرا مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری می‌تواند در بدن شما ذخیره شوند و در روزهای بعد مورد استفاده قرار گیرند.

برای حل مشکلات تغذیه‌ای خود از افراد مطلع کمک بگیرید در صورتی که در بیمارستان بستری شدید، موقعیت مناسبی است، برای رفع مشکلات تغذیه‌ای خود با افرادی که در امر درمان شما مشارکت دارند مشورت نمایید. در مطرح کردن مشکلات خود تردید نکنید و هر مشکلی که دارید با پزشک متخصص تغذیه و پرستار خود در میان بگذارید و اگر سوالی دارید بپرسید، هر چند که این سوال و مشکل از نظر شما بی‌اهمیت باشد.

## در وقت صرفه جویی نمایید

غذاهایی را انتخاب کنید که تهیه آنها احتیاج به وقت و زحمت زیادی نداشته باشد به خصوص اگر تنها زندگی می‌کنید یا مجبور هستید شخصا غذای خود را تهیه نمایید غذاهایی را انتخاب نمایید، که سریعاً پخته می‌شوند. از غذاهای آماده یا نیمه آماده خریداری نمایید. سوپهای آماده اگر با شیر، کره و آب میوه مصرف شوند از نظر تغذیه‌ای مفید هستند. ما در بخش‌های آینده مطالبی در مورد نحوه افزایش پروتئین و انرژی غذاها برای شما عنوان خواهیم کرد.

از خوردن غذاهایی که برای شما جالب نیست اجتناب کنید برخی بیماران از احساس ناراحتی بعد از خوردن بعضی غذاها شکایت می‌کنند. و بعضی از غذاها برای آنها مزه خوبی ندارد یا خوردن بعضی دیگر در آنها ایجاد نفخ و گاز می‌کند توصیه ما این است که اگر غذایی برای شما ایجاد ناراحتی می‌کند از خوردن آنها پرهیز کنید، خوشبختانه غذاها بسیار متنوع هستند. مهم این است که شما غذاهای مفید و ضروری برای بدن خود را بشناسید و از بین آنها هر کدام که برای شما مطبوع هستند و ایجاد ناراحتی نمی‌کنند انتخاب و مصرف نمایید.

## مشکلات عمومی غذایی

کاهش اشتها و کم شدن وزن بدن یک مشکل عمومی و مشترک در بین مبتلایان به بیماریهای سخت و مزمن می‌باشد عده‌ای نوع درمان مانند مصرف آنتی بیوتیک‌ها، اشعه درمانی و شیمی درمانی را علت این مشکلات می‌دانند، اما این مشکلات در بعضی از افراد که تحت اینگونه درمان‌ها نیستند نیز مشاهده می‌شود، علت دقیق این عارضه روشن نیست. شاید بیماری، درد، خستگی، هیجان یا افسردگی و شاید ترکیبی از همه این مسائل دلیل آن

باشد. برخی از بیماران به طور متناوب به بی‌اشتهایی دچار می‌شوند. عده ای می‌گویند که واقعا احساس گرسنگی نمی‌کنند. عده ای علت کم غذا خوردن را عدم احساس گرسنگی یا خوش طعم نبودن غذا ذکر می‌کنند و یا در دهان و یا روی زبان خود طعم فلزات را احساس می‌کنند و یا خیلی زود احساس سیری می‌نمایند.

### 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 غذایی حاوی چربی اندک و سبزیجات بیشتر احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.



پیشگیری از چاقی تنها با مصرف محصولات غذایی بدون قند نیست

شیرین کننده‌های مصنوعی توانایی طبیعی بدن برای شمارش کالری‌های موجود در شیرینی مواد غذایی را مختل می‌کند. این مطالعات

می‌تواند توضیح دهد که چرا تعداد افرادی که فاقد توانایی طبیعی برای تنظیم دریافت و مصرف مواد غذایی هستند روبه افزایش است. مطالعات این دو محقق در مجله بین‌المللی چاقی منتشر شده است.

توانایی تطابق خودکار میان مصرف کالری و نیاز به کالری بستگی به توانایی بدن در چشیدن و درک غذا از راه دهان دارد که بتواند مصرف کالری مناسب را تشخیص دهد. همانطور که در آزمایش بر روی سگ‌ها شنیدن صدای زنگ نشانه وقت خوردن غذا است انسان نیز می‌داند که مزه شیرینی و غذاهای پرحجم و غلیظ نشانه کالری بالا است. این روند یادگیری از ابتدایی‌ترین زمان آغاز حیات، شروع می‌شود و شاید بدون هیچ آگاهی و هوشیاری اتفاق می‌افتد.

توانایی طبیعی بدن برای تنظیم خوردن غذا و وزن بدن در هنگامی که این ارتباط طبیعی به دلیل مصرف شیرینی‌های مصنوعی آسیب می‌بیند، ضعیف می‌شود. بدن در این شرایط بدون در نظر گرفتن این آسیب، می‌داند که می‌تواند برای تعیین و محاسبه کالری دریافت کرده‌اش می‌تواند از غذاهایی با خصوصیات مانند شیرینی و غلیظ بودن استفاده کند. بدن از این اطلاعات برای محاسبه مقدار غذایی که برای تامین نیازهای کالری احتیاج دارد استفاده می‌کند. در سال‌های اخیر رشد چشمگیری در زمینه مصرف مواد غذایی شیرین مصنوعی و کم حجم و نوشیدنی‌های حاوی کالری بالا وجود داشته است. همچنین، در طول این سال‌ها میزان چاقی و اضافه وزن نیز به میزان قابل توجهی افزایش یافته است.

مصرف این غذاها در توانایی طبیعی بدن برای استفاده از مزه شیرینی و پرحجمی برای تخمین زدن محتوی کالری غذاها و نوشیدنی‌ها مداخله می‌کند وقتی شما از شیرینی کننده مصنوعی به جای شکر طبیعی استفاده می‌کنید بدن می‌داند که برای مدتی طولانی احساس این مزه را برای برآورد کالری‌ها نداشته است. بنابراین بدن به اشتباه دریافت می‌کند که یک محصول شیرین شده با شکر هیچ کالری ندارد و در نتیجه مردم دچار اضافه خوردن می‌شوند.

فقدان توانایی بدن برای تخمین مصرف کالری باعث افزایش مصرف مواد غذایی و در نتیجه اضافه وزن به ویژه در شرایطی می‌شود که خود افراد نیز میزان مصرف کالری روزانه خود را اندازه گیری نمی‌کنند. با این حال رشد مصرف شیرینی کننده‌های مصنوعی و نوشیدنی‌های پرکالری تنها علت چاقی نیست اما می‌تواند یک عامل

مؤثر و دخیل باشد و با افزایش مصرف آنها این تاثیر نیز افزایش می‌یابد.



## مصرف چه میزان پروتئین در رژیم غذایی روزانه ما کافی است؟

پروتئین یک ماده محافظتی اصلی برای بدن محسوب می‌شود. پروتئین ترکیب ماده اصلی و تشکیل دهنده ماهیچه‌ها می‌باشد و وجود آن در

شکل‌گیری و ساخت سلول‌ها ضروری است. وجود پروتئین همچنین در عملکرد سیستم امنیتی بدن حیاتی می‌باشد و در صورت محرومیت از پروتئین، بدن بیشتر در معرض بیماری‌ها و عفونت‌ها قرار می‌گیرد. اگر فردی جراحی، زخم و یا سوختگی داشته باشد به پروتئین بیشتری نیاز دارد تا زخم‌ها زودتر بهبود یابند.

پروتئین‌های استفاده شده در بدن از چند آمینو اسید مختلف ساخته شده‌اند. بدن خود قادر به ساختن بعضی از آمینو اسیدهای می‌باشد. آمینو اسیدهایی را که بدن قادر به ساختن آنها نیست آمینو اسیدهای ضروری نامیده می‌شوند چون وجود آنها در غذا ضروری است.

برای بدست آوردن پروتئین‌های کافی از رژیم غذایی باید هر روز از غذاهای متنوع استفاده کنیم. رایج‌ترین منبع پروتئین گوشت می‌باشد. شیر و دیگر انواع لبنیات نیز از پروتئین غنی هستند. سفیده تخم مرغ بنابر بعضی ادعاها کاملترین نوع پروتئین را دارد. بسیاری از این منابع حیوانی پروتئین، حاوی چربی بالایی هم هستند.

برای پرهیز از مصرف چربی زیاد، از گوشت‌های کم‌چربی (گوشت مرغ- ماهی- گاو و گوساله) استفاده کنید. آنها را به شکل پخته شده، کباب شده، آب‌پز شده استفاده نمایید. البته بدون اضافه کردن چربی و روغن هنگام پخت غذا آنها را طبخ نمایید.



گیاهخواران نیز می‌توانند پروتئین کافی در رژیم غذایی خود داشته باشند. گیاهخواران می‌توانند از طریق مصرف لوبیاها، عدس، سبزیجات و غلات پروتئین را به بدن خود برسانند.

## حال باید بدانیم که بدن ما روزانه به چه میزان پروتئین نیاز دارد؟

افراد بالغ متوسط به ازای هر کیلو از وزن خود به ۰,۸ گرم پروتئین نیاز دارند. این مقدار برابر است با مصرف ۴۵ الی ۷۰ گرم پروتئین بطور روزانه برای اکثر بالغین به

ترتیب برای خانم ها و آقایان.

خانم های باردار یا شیرده به بیش از ۲۰ گرم پروتئین اضافی در روز نیاز دارند تا احتیاجات غذایی جنین و یا نوزاد خود را برآورده نمایند. بهترین و مناسب ترین میزان مصرف پروتئین گوشتی بین ۹۰ تا ۶۰ گرم در هر وعده غذایی (ناهار و شام) و ۶۰-۹۰ گرم مصرف پروتئین لبنی می باشد (تقریباً ۱ فنجان شیر یا ۶۰ گرم پنیر). محصولات پروتئینی کم چربی و بدون چربی بهترین انتخابها بین مواد غذایی هستند.



### رژیم های غذایی بر سردردهای میگرنی موثرند

مواد غذایی بر الگوی سردردهای میگرنی موثر است ولی بیش از آنکه بر تعداد حملات موثر باشد، بر طول مدت زمان یک حمله تاثیر می گذارد و موادی چون پیاز، کاکائو و مرکبات به ترتیب بیشترین اثر تشدیدکنندگی را دارد. سردرد بطور متوسط ۵۰ درصد عامل شکایت اصلی مراجعه

کنندگان به پزشکان و شایعترین علت غیبت بچه ها از مدرسه و علت اصلی غیبت بزرگسالان از کار است.

میگرن که در راس سردردهای عروقی قرار دارد سالانه هزینه زیادی را در جهت درمان پیشگیری کننده بر بیماران تحمیل می کند و از سویی دیگر مواد غذایی یکی از عوامل خطر اصلی میگرن است که می توان با رعایت مسائل تغذیه مناسب تعداد حملات را در طول سال کاهش داد و زمان حمله را نیز کوتاه کرد.



### برای رفع مشکلات غذایی خود به توصیه های زیر توجه فرمایید

اگر بی اشتها هستید سعی کنید در هر وعده غذایی مختصری میل نمایید، در عوض تعداد دفعات غذایی خود را زیاد کنید. ما معمولاً در سه

وعده صبحانه، نهار و شام غذا می خوریم، اگر در هر وعده نمی توانید غذایی کافی میل نمایید می توانید علاوه بر وعده های سه گانه فوق در ساعات ۱۰ صبح، ۴ الی ۵ بعد از ظهر و قبل از خواب غذاهای مختصری میل می نمایید. به خصوص اگر شام را زود میل می کنید، حتماً قبل از خواب یک خوراکی مختصر میل نمایید.

اگر از منزل بیرون می روید سعی کنید یک خوراکی مختصر همراه خود داشته باشید. تجربه نشان داده است که وقتی غذایی در دسترس باشد اشتهاها بیشتری برای خوردن پیدا می کنید. وقتی شما بی اشتها و سیر هستید برای خوردن بعضی از

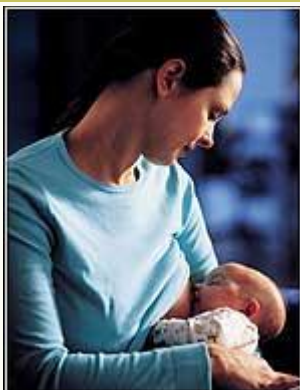
غذاها تمایل دارید. از این احساس خود استفاده نموده  
غذای مورد علاقه خود را تهیه و میل نمایید.

بدن شما به پروتئین بیشتری احتیاج دارد، شما می توانید  
مقدار پروتئین غذای خود را زیادتر کنید در حالی که غذای  
شما کم حجم تر یا مختصرتر باشد. برای اطلاع بیشتر در این  
مورد به بخش های بعدی کتاب مراجعه نمایید. جهت ایجاد  
اشتها برای غذا خوردن می توانید به کمک ادویه هایی که  
طعم و عطر آنها را دوست دارید غذاهای خود را خوش طعم و  
معطر و اشتها انگیز نمایید.

زیبایی و شکل ظاهری غذا در ایجاد اشتها اثر زیادی  
دارد، شما برای زیبا نمودن غذای خود از حلقه های گوجه  
فرنگی، پرتغال، لیموترش، تربچه، جعفری و سایر سبزی ها  
و میوه ها استفاده نمایید. در ضمن این مواد که برای  
زیبا نمودن غذاهای خود به کار می برید می توانند به  
تامین ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن شما کمک  
نمایند. سعی کنید در محیطی که دوست دارید و با افرادی که  
از مصاحبت آنها لذت می برید غذا میل نمایید. بعضی از  
مردم دوست دارند هنگام غذا خوردن به موزیکی آرام و  
شاد گوش دهند. شما هم می توانید این عمل را آزمایش  
کنید.

مصرف اغذیه تکراری موجب بی اشتهایی در شما می شود، پس  
سعی کنید با تنوع در غذا اشتهای خود را افزایش دهید.  
مفهوم تنوع در مصرف، غذاهایی نیست که تهیه آنها زحمت و  
وقت زیادی می برد یا احتیاج به هزینه زیادی دارد.  
بلکه با کمی ذوق و سلیقه می توان به کمک مواد غذایی  
ساده در ندع غذاها تنوع ایجاد نمود. در ایجاد تنوع غذایی  
می توان از جداول جانمایی غذا در این کتاب استفاده  
کرد. این جداول غذاها و مواد خوراکی ارزان و پرمحتوا  
را به شما معرفی می کند.

گاهی تغییر ظروف غذاخوری یا تغییر در لوازم و محلی که در  
آنجا غذا می خورید موجب اشتهای بیشتری برای غذا خوردن  
می شود. گاهی غذا خوردن در رستوران به ایجاد روحیه و  
اشتها برای غذا خوردن کمک می نماید.



مادران چاق به مدت طولانی نمی توانند به  
نوزادان خود شیر دهند

مادران چاق و دارای اضافه وزن، زودتر  
از مادرانی که وزن طبیعی دارند  
نوزادان خود را از تغذیه با شیر مادر  
تحریم می کنند. در مادران چاق میزان  
ترشح هورمون پرولاکتین در پاسخ به شیر  
خوردن نوزاد کمتر است. هورمون پرولاکتین  
هورمونی است که از هیپوفیز ترشح  
می شود و تولید شیر را تحریک می کند.

## کاهش میزان ترشح این هورمون باعث کاهش

توانایی مادران چاق در تولید شیر با گذشت زمان شده و در نتیجه دوره شیردهی را برای نوزادان این مادران کوتاه می‌کند.

در زنان شیرده مبتلا به چاقی و اضافه وزن ۴۸ ساعت پس از تولد نوزاد ترشح پرولاکتین به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد و به همین ترتیب با گذشت ۷ روز پس از تولد به تدریج از میزان ترشح آن کاسته می‌شود. در حالی که این اتفاق برای مادرانی که وزن طبیعی دارند رخ نمی‌دهد. با این حال هیچ اختلاف فاحشی در میزان تولید پروژسترون بوجود نمی‌آید.

پروژسترون به حفظ بارداری و تولید شیر بلافاصله پس از تولد کمک می‌کند. مدت زمان تغذیه نوزاد از شیر مادر به دلیل توانایی حفاظت شیر از کودک در برابر انواع مختلف بیماری‌های دوران کودکی حایز اهمیت است و مزایای آن با افزایش طول دوره شیردهی افزایش می‌یابد.

شیر مادر می‌تواند سیستم ایمنی بدن نوزاد را تقویت کرده و از او در برابر امراض مختلف از قبیل برخی سرطانها، بیماری‌های روده‌ای، آلرژیها، آسم و اگزما محافظت کند. همچنین، کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند سریعتر رشد می‌کنند و کمتر در معرض چاقی در سنین نوجوانی قرار می‌گیرند