

MAHNA.niloblog.com

by : Sina Asemani

# مناسب اندام

بسم الله الرحمن الرحيم

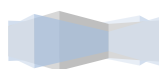
خوانندگان گرامی به علت سعی در فشرده سازی و کاهش حجم این فایل در استفاده از تصاویر حد الامکان اجتناب شده است

فهرست مطالب

۳	آشنایی با اصول اساسی کاهش وزن
۵	آشنایی با اثرات جانبی قرص های لاغری
۷	آشنایی با روش های لاغری بدون رژیم
۸	آشنایی با غذاهای چربی سوز
۱۰	آشنایی با عوامل اصلی که مانع کاهش وزن می شوند
۱۱	آشنایی با راه های ساده برای رسیدن به وزن ایده آل
۱۲	آشنایی با توصیه های مفید غذایی
۱۴	آشنایی با ۳ علت اساسی افزایش وزن
۱۵	چطور جای سبز باعث کاهش وزن می شود؟
۱۶	آشنایی با عوارض رژیم های غذایی در دوره بلوغ
۱۶	آشنایی با رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از پوکی استخوان
۱۸	آشنایی با شش گیاه دارویی مفید برای لاغر شدن
۱۹	آشنایی با رژیم غذایی مناسب برای زیبایی پوست و مو
۱۹	آشنایی با نکاتی درباره برنامه غذایی
۲۰	آشنایی با روش تغذیه قبل و بعد از تمرینات ورزشی
۲۱	آشنایی با نکاتی تغذیه ای برای خواب بهتر
۲۲	آشنایی با ۳ نکته برای رسیدن به تناسب اندام
۲۳	آشنایی با ۴ ماده غذایی برای کاهش وزن
۲۴	آشنایی با رایج ترین رژیم های لاغری
۲۵	چطور چربی بدن مان را اندازه گیری کنیم؟

منبع مطالب : [hamshahrionline.ir](http://hamshahrionline.ir) هم شهری آنلاین

سایت ارائه دهنده : [MAHNA.niloblog.com](http://MAHNA.niloblog.com)



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 اینکه 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، نیاز دارید. زمان در این بین نقش اساسی ایفا می‌کند. اگر برای این کار وقت کافی اختصاص ندهید، با مشکلات جدی برای کاهش وزن خود روبرو 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 به دست آوردن انرژی زیاد و بهبود وضعیت سلامت خود را تشویق و تهييج کنید. سپس به بخش‌های منفی ماجرا مثل ورزش‌های زمان‌بر نگاه کنید و سعی کنید راه حلی منطقی برای آن بیابید.

از دیگران کمک بگیرید

در نهایت فقط خود شما می‌توانید برای وزن کم کردن، به خودتان کمک کنید. اما بدین معنا نیست که شما باید به تنهایی 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 تهييج 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 موثر خواهد بود.

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 حدود 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 سوزانده‌اید. 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 نه 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.

توالی، مدت زمان و مکان ورزش کردن خود را در نظر بگیرید. برنامه غذایی خود را بر مبنای نکاتی منطقی پایه‌ریزی کنید و در آن مصرف حجم بالایی از آرمیوه و سبزیجات را بگنجانید. همه چیز 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.

از غذاهای سالم استفاده کنید

غذاهای مایع، قرص‌های لاغری و غذاهای ترکیبی غیرعادی، کلید کنترل طولانی مدت وزن و سلامت بیشتر نیستند. به جای 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 وارده 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 شما است. 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 کم کالری استراتژی مناسبی در طولانی مدت نیستند. کمتر از ۱۲۰۰ کالری در روز برای زنان و ۱۴۰۰ کالری برای مردان عمدتاً توصیه نمی‌شود. اگر میزان کالری دریافتی شما بیش از حد کم باشد خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف افزایش می‌یابد. در این صورت نه تنها به اهداف خود نخواهید رسید بلکه با مشکلات جدی بدنی روبرو خواهید شد.

فعال باشید و فعال بمانید

رژیم غذایی به تنهایی می‌تواند کمکی برای وزن کم کردن شما باشد. کسر کردن ۲۵۰ کالری از رژیم غذایی روزانه شما کمک می‌کند تا ۲/۰ کیلوگرم در هفته وزن کم کنید. ۳۵۰۰ کالری در روز تقریباً معادل نیم کیلو چربی‌ست. اما اگر به برنامه‌ای که گفته شد، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع روزانه در هفته را هم بیفزایید، وزن شما دو برابر بیشتر کم می‌شود. هدف از ورزش کردن جدا از تمام مزایای آن سوزاندن مقدار بیشتری کالری‌ست.

چطور پیاده‌روی کالری می‌سوزاند؟

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 قابل تحمل‌تر است. اما برخی تمرینات سنگین هواستان را ترجیح می‌دهند. یکی از اصلی‌ترین راه‌های کاهش وزن ورزش‌های هواستان 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 کالری 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 هستند. جدا از تمرینات ورزشی، افزایش فعالیت‌های روزمره بدنی یکی از بهترین راه‌های مصرف کالری‌ست. 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.

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 به نحوه غذا خوردن، خرید کردن، و روش‌های غذا پختن خود دقت کنید. آیا بعد از غذا بشقاب خود را می‌شوید؟ آیا سریع غذا می‌خورید؟ هنگام تماشای تلویزیون غذا می‌خورید؟ و ببینید که آیا هر کدام از عوامل فوق‌تاثیری 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 آرام آرام عادات بد قبلی خود را برفتارهایی خوشایند و مفید تبدیل نمایید. ممکن است کمی پسرفت داشته باشید. مهم این است که تسلیم نشوید. از فردا دوباره آغاز کنید.

### آشنایی با اثرات جانبی قرص‌های لاغری

کسانی که مشکل اضافه وزن دارند، اغلب مایلند روش‌های مختلفی را برای کاهش وزن تجربه کنند تا به نتیجه دلخواه خود برسند.

یکی از این موارد قرص‌های لاغریست که بسیار در مورد آن‌ها تبلیغ می‌شود. اگرچه به ادعای تولیدکنندگان، این قرص‌ها می‌توانند نتیجه قابل توجهی در کاهش وزن داشته باشند، اما اثرات جانبی و خطرناک آن‌ها را نباید از نظر دور داشت. قبل از مصرف هرگونه قرص لاغری از عوارض جانبی آن مطلع شوید.

#### قرص لاغری چیست؟

قرص‌های لاغری همان داروهایی هستند که از داروخانه، با نسخه پزشک و یا به صورت آنلاین قابل تهیه هستند. به دلیل سهولت دسترسی به این قرص‌ها از طریق آنلاین یا تهیه آن از فروشگاه‌ها، اغلب افراد وسوسه می‌شوند مصرف این قرص‌ها با نام‌های مختلف را تجربه کنند.

قرص‌های لاغری شامل مواد مختلفی است که مجموع آن‌ها باعث کاهش وزن می‌شود. در عین حال روش کاهش وزن در قرص‌های مختلف متفاوت است. مثلاً گفته می‌شود بعضی از قرص‌های لاغری با کاهش اشتها و کم خوردن به کاهش وزن کمک می‌کنند در حالی که سایر قرص‌ها، مانع جذب چربی در بدن می‌شوند.

#### اثرات جانبی مصرف قرص‌های لاغری

یکی از دلایلی که افراد در مصرف قرص‌های لاغری دچار تردید می‌شوند، احتمال تاثیر جانبی خطرناک آن‌هاست. بسیاری از این قرص‌ها با نام مکمل‌های غذایی فاقد استانداردهای دارویی هستند. بسیاری از این قرص‌ها صرفاً با عنوان مکمل غذایی، قبل از اثبات تاثیر و ایمنی آن‌ها روانه بازار شده، به فروش می‌رسند که به خصوص نوع جدید آن‌ها خطرات جانبی داشته و سلامت افراد را تهدید می‌کنند. این تاثیر در افراد مختلف متفاوت و عبارت است از:

• افزایش ضربان قلب

• افزایش میزان فشار خون

• بی‌خوابی

• عصبانیت

• سردرد

• سرگیجه

• ضعف

• تغییر مزه دهان

• خشکی دهان

• بی‌حسی پوست

• تهوع

• گرفتن عضلات شکم

• اسهال و دیگر مشکلات دستگاه گوارش

• مشکلات کبد

علائم فوق بسته به نوع داروی کاهش وزن در هر فرد فرق می‌کند. به علاوه توجه به این نکته حائز اهمیت است که چون مصرف این داروها برای مدت زمانی کوتاه در نظر گرفته شده است، افزایش مدت استفاده اثرات جانبی دیگری را به دنبال خواهد داشت. در صورتی که از قرص‌های لاغری استفاده می‌کنید، دستور استفاده از آن را با دقت بخوانید.

مزایا و معایب استفاده از قرص‌های لاغری

تصمیم درباره مصرف قرص‌های لاغری حتی با داشتن آگاهی از احتمال خطرات استفاده از آن کار سختی است. در عین حال به دلیل این که امروزه بسیاری از این محصولات دارای تاثیر و خطرات احتمالی هستند به معنی این که هیچ‌کس نباید از آن‌ها استفاده کند، نیست.

افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها (یعنی وزن برحسب کیلوگرم ÷ قد برحسب متر به توان ۲) بیش از ۳۰ است و آن‌هایی که سلامتی‌شان به دلیل افزایش وزن در معرض خطر است مثلا دچار دیابت یا افزایش فشار خون شده‌اند بهتر است از این قرص‌ها استفاده نکنند. واقعیت این است که این قرص‌ها را باید به همراه یک رژیم سالم و تمرین ورزشی منظم مصرف کرد تا تاثیرگذار باشد.

در صورتی که از داروهای دیگری استفاده می‌کنید، تاثیر تداخل دارویی را در نظر داشته باشید و قبل از مصرف حتما با پزشک خود مشورت نمایید تا شما را در کاهش بیش‌تر وزن و نوع قرص لاغری راهنمایی نماید.

به هر حال، حتی در صورت انتخاب درست قرص‌های کاهش وزن، متوسط کاهش وزن با این روش ۱۰-۵ درصد وزن یک فرد خواهد بود که با تغییر رژیم غذایی و ورزش حاصل شده و همین مقدار تاثیر قابل توجهی بر روی کاهش فشار خون و میزان گلوکز خواهد داشت.

در عین حال افرادی که این قرص‌ها را مصرف می‌کنند اما سبک زندگی خود را تغییر نمی‌دهد، تضمینی وجود ندارد که به نتیجه دلخواه برسند.

## آشنایی با روش‌های لاغری بدون رژیم

در این جا شما را با این روش‌ها آشنا می‌کنیم.

سوپ بخورید، وزن کم کنید

سعی کنید قبل از غذای اصلی سوپ بخورید و تا حد زیادی معده خود را با آن پر کنید و به این ترتیب اشتهای خود را نسبت به غذای اصلی کم کنید. برای تهیه سوپ از سبزیجات تازه و یا یخ زده نیز استفاده کنید.

اگر می‌خواهید از وزن خود کم کنید مراقب باشید از سوپ‌های خامه‌ای پرهیز کنید چرا که مملو از چربی و کالری هستند.

از غلات کامل استفاده کنید

غلات کامل حاوی فیبرهای مفید برای سلامت انسان بوده و سبب می‌شوند دیرتر احساس گرسنگی کنید. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند به جای مصرف نان سفید، نان سبوس‌دار، به جای برنج سفید، برنج قهوه‌ای و تنقلاتی مثل بیسکویت سبوس جو، پاپ کورن یا غلات بوداده مصرف کنید.

پیتزای سالم بخورید

سعی کنید به جای استفاده از گوشت در مواد پیتزا از سبزیجات استفاده کنید. با انجام این روش ۱۰۰ کالری را از خود دور می‌کنید.

همچنین به جای استفاده از پنیر پرچرب از پنیر کم‌چرب استفاده کنید و قبل از اضافه کردن مواد پیتزا، یک لایه روغن زیتون روی نان بمالید.

از لیوان‌های باریک و بلند استفاده کنید

اگر می‌خواهید بدون رژیم لاغر شوید برای کم کردن کالری‌های دریافتی از مایعات، به جای لیوان‌های پهن و کوتاه از لیوان‌های باریک و بلند استفاده کنید.

با استفاده از این روش ۳۰-۲۵ درصد از نوشابه، آب‌میوه یا هر نوشیدنی دیگری را کم‌تر می‌نوشید و کالری کم‌تری دریافت می‌کنید.

در آزمایشات مختلفی که در این زمینه صورت گرفته مشخص شده به خاطر خطای دید، افرادی که از لیوان‌های پهن و کوتاه استفاده می‌کنند از مقدار بیشتری نوشیدنی مصرف می‌کنند.

چای سبز بخورید

نوشیدن چای سبز راهکار خوبی برای کاهش وزن است. تحقیقات حاکی از آن است که چای سبز به خاطر عملکرد فیتوکمیکال‌های موسوم به کاتچین‌ها، سرعت موتور سوخت کالری‌ها در بدن را به طور موقت افزایش می‌دهد.

در خانه غذا بخورید

حداقل ۵ بار در روز از غذاهایی که در خانه تهیه می‌شود بخورید. این روش یکی از بهترین روش‌های کاهش وزن است. برای تهیه سریع غذا، بهتر است از قبل سبزیجات را خرد کرده و مرغ را پخته و گوشت را به قطعات ریز درآورد و از کنسرو نخود فرنگی استفاده کنید.

به زمان "مکث در خوردن" توجه کنید

بسیاری از افراد دارای زمان "مکث در خوردن" هستند و آن زمانی است که برای چند لحظه، چنگال یا قاشق خود را بر زمین می گذارند. مراقب این لحظه باشید و پس از آن دیگر سعی در خوردن نکنید. در این لحظه سعی کنید از صحبت با دیگران لذت ببرید.

این مورد، علامت خاموشی است که نشان می دهد شما به اندازه کافی سیر شده اید و خیلی ها هستند که به این لحظه توجه نکرده و آن را از دست می دهند.

بشقاب کوچک انتخاب کنید

برای خوردن ناهار یا شام به جای بشقاب بزرگ، از بشقاب کوچک استفاده کنید. تحقیقات بسیاری در این زمین انجام شده و همگی آن ها نشان داده اند که استفاده از بشقاب بزرگ تر منجر به خوردن بیشتر و در نتیجه اضافه وزن خواهد شد.

برای کم کردن ۲۰۰-۱۰۰ کالری در روز و کاهش وزن ۹-۵/۴ کیلوگرم طی یک سال، برای صرف غذا از بشقاب یا کاسه کوچک استفاده کنید.

قانون ۲۰-۸۰ را امتحان کنید

آمریکایی ها عادت کرده اند که بیش از مقدار لازم غذا بخورند ولی مردمان اوکیناوا در ژاپن تا ۸۰ درصد از حجم معده خود را پر کرده، یعنی قبل از سیری کامل دست از غذا می کشند و برای این روش نام "هاراچی بو" را نیز انتخاب کرده اند.

محققان می گویند یکی از بهترین روش های طبیعی برای لاغری، نخوردن ۲۰ درصد از غذای درون بشقاب است و خیلی از افراد این نکته را فراموش می کنند.

بیشتر اوقات غذای بدون گوشت بخورید

یکی از اصول کاهش وزن، خوردن سبزیجات است. افراد گیاه خوار نسبت به افراد گوشت خوار راحت تر لاغر می شوند چرا که سبزیجات از جمله حبوبات دارای فیبر فراوانی در خود هستند که موجب کاهش وزن می شود و آمریکایی ها به علت مصرف کم سبزیجات، تنها نیمی از این ماده مغذی را که با حداقل کالری معده را پر می کند، دریافت می کنند.

آشنایی با غذاهای چربی سوز

دارچین

تحقیقات می گوید دارچین می تواند سطح قند خون را کنترل کند. مصرف دارچین می تواند اشتها را مخصوصا در افرادی که مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند به میزان قابل توجهی کاهش دهد. تقریبا هر کسی می تواند از روش سنتی برای مصرف دارچین استفاده کند و از خواص آن بهره مند شود به این صورت که مقداری از آن را درون چای یا قهوه و یا ماست ریخته و آن ها را بدون اضافه کردن کالری شیرین کند.

فلفل تند

فلفل تند دارای ترکیب بدون طعمی موسوم به کپسایسین است. این ترکیب موجب مهار شدن اشتها و نیز سرعت متابولیسم برای مدت کوتاهی می شود و وجود این عوامل در کاهش وزن تاثیر دارند. یکی دیگر از دلایل کاهش وزن با این سبزی تند آن است که بسیاری از افراد وقتی غذایشان تند و پرادویه باشد کمتر از آن می خورند و از وزنشان کاسته می شود.



## چای سبز

نتایج چندین تحقیق حاکی از آن است که چای سبز با تحریک بدن به سوزاندن چربی‌های شکمی موجب کاهش وزن می‌شود.

چای سبز حاوی فیتوکمیکالی موسوم به کاتچین است که می‌تواند سرعت متابولیسم را افزایش دهد.

## گریپ‌فروت

این میوه با وجود این که دارای خواص چربی‌سوز زیادی نیست ولی با ایجاد احساس سیری در فرد از پرخوری پیشگیری می‌کند و این به خاطر وجود فیبرهای محلول بسیار زیاد در آن است که برای هضم نیاز به زمان طولانی دارند.

اگر قبل از هر وعده غذایی نصف گریپ‌فروت و یا یک لیوان آب گریپ‌فروت میل کنید باعث می‌شود احساس سیری کرده و در طی غذا خوردن کالری کم‌تری جذب بدن خود کنید.

## هندوانه

غذاهایی که حاوی آب فراوان در خود هستند جای زیادی را در معده می‌گیرند بنا بر این فرد احساس سیری بیشتری می‌کند.

بسیاری از میوه‌جات خام، حاوی مقدار فراوانی آب و مواد مغذی در خود بوده ولی کم‌کالری هستند. هندوانه مثال خوبی برای این مورد است. این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان لیکوپن است و دارای مقداری ویتامین A و C نیز هست.

## سیب و گلابی

سیب و گلابی دارای آب زیادی در خود هستند. آن‌ها را با پوست بخورید تا فیبر بیشتری دریافت کرده و مدت بیشتری احساس سیری کنید.

توصیه می‌شود به جای آب میوه از خود میوه استفاده کنید با این کار علاوه بر دریافت فیبر بیشتر، مجبور به جویدن آن نیز هستید و این عمل نسبت به نوشیدن آب آن‌ها وقت بیشتری می‌گیرد و در طی این زمان وقت‌گیر کالری کم‌تری دریافت می‌کنید.

## انواع توت

مانند دیگر میوه‌ها توت‌ها، نیز مملو از آب و فیبر هستند که می‌توانند شما را مدت بیشتری سیر نگه‌دارند.

ولی خاصیت دیگری که دارند طعم شیرین آن‌ها است که می‌توانند جایگزین خوبی برای مصرف شیرینی‌جات غیر رژیمی شوند و شما به این ترتیب کالری کم‌تری دریافت کنید. بلوبری بهترین نوع توت محسوب می‌شود چرا که بیشترین مقدار آنتی‌اکسیدان را در خود داراست.

## سبزی‌جات خام

سبزی‌جات خام از بهترین میان وعده‌ها هستند. آن‌ها نیاز به خوردن مواد ترد را برطرف کرده و مملو از آب بوده و مدت زمان بیشتری احساس سیری خواهید کرد و همچنین کم‌کالری هستند. نصف پیماهی کرفس خرد شده تنها ۸ کالری دارد.

برای خوشمزه‌تر شدن کرفس آن را به کمی کره بادام زمینی آغشته کرده و زمانی که هوس خوردن چیپس با سس کردید این میان وعده خوشمزه را جانشین آن کنید.

## تخم مرغ

تحقیقات می‌گویند خوردن پروتئین در صبح نسبت به نان و دیگر کربوهیدرات‌ها شما را سیرتر نگه می‌دارد. یک تخم‌مرغ فقط دارای ۷۵ کالری بوده ولی علاوه بر مواد مغذی دیگر حاوی ۷ گرم پروتئین نیز است. با هضم تخم‌مرغ بدن شما نسبت به هضم یک صبحانه پر کربوهیدرات کالری بیشتری می‌سوزاند.

اگر کلسترل شما بالا است بهتر است برای تعداد مجاز مصرف تخم‌مرغ‌تان در هفته با پزشک خود مشورت کنید.

## قهوه

قهوه یکی از نوشیدنی‌های خوش طعمی است که می‌تواند سرعت متابولیسم را افزایش دهد و به شما کمک کند تا وزن خود را کاهش دهید.

## سوپ

سوپ‌های بدون خامه به علت داشتن آب فراوان با حداقل کالری شما را مدت بیشتری سیر نگه می‌دارند و اگر قبل از غذای اصلی خورده شوند در معده جای زیادی می‌گیرند و برای غذاهای پر کالری جای مختصری می‌گذارند. با اضافه کردن قطعات مرغ و سبزی‌جات تازه می‌توانید از سوپ به عنوان غذای اصلی نیز استفاده کنید.

## آشنایی با عوامل اصلی که مانع کاهش وزن می‌شوند

آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که با وجود ورزش کردن، تغذیه سالم و کنترل شدید ولع خود برای خوردن دسره‌ای خوشمزه، باز هم نتوانسته‌اید وزنتان را کاهش دهید؟ اما مشکل کجاست؟

به گزارش ایسنا، کارشناسان بهداشت عمومی در آمریکا توصیه می‌کنند که محدود کردن الگوی غذایی و حتی ورزش کردن در چند سال اخیر زندگی، فاکتورهای کافی برای کاهش وزن نیستند بلکه تلاش برای لاغر شدن باید روندی مداوم باشد که تمام عادات روزانه زندگی را شامل شود.

سایت اینترنتی مدیسین نت در این مقاله به شش عامل اصلی اشاره کرده است که مانع از عملکرد و تاثیر مناسب برنامه‌های کاهش وزن می‌شوند. این عوامل عبارتند از:

۱- رژیم غذایی غلط؛ شاید شما از خوردن غذاهای سرخ کرده و ادویه‌دار خودداری کنید اما آیا جایگزین مناسبی مانند غلات سبوس‌دار برای آن در نظر گرفته‌اید؟ بعلاوه اگر تصور می‌کنید که با نخوردن یک یا دو وعده غذایی می‌توانید به رژیم لاغری خود کمک کنید باید بدانید که این کار فقط منجر به پرخوری در طول روز می‌شود. بهترین برنامه غذایی برای هر فرد سه وعده در روز غذای اصلی همراه با میان وعده‌های مغذی و مناسب بین این سه وعده است.

۲- پایین بودن فعالیت قلبی؛ اگر تصور می‌کنید یک زمان مشخص برای ورزش کردن در روز کافی است باید بدانید که دستیابی به نتیجه دلخواه و مناسب نیاز دارد فعالیت بدنی خود را تا حدود ۶۵ تا ۸۵ درصد افزایش دهید به طوری که ضربان قلبتان تند شده و به حداکثر برسد.

۳- مصرف زیاد کالری مایع؛ مصرف زیاد هر نوع کالری مایع مثل الکل، چای، قهوه یا آب میوه‌های شیرین می‌تواند تمام زحمات شما را برای کاهش وزن هدر بدهد. بنابراین توصیه می‌شود از نوشابه‌های سبک مثل شیر بدون چرب یا آب سبزی‌جات استفاده کنید.

۴- نداشتن اراده؛ در نهایت تمام این تلاش‌ها به اراده شما برای تداوم انجام برنامه‌های کاهش وزن بستگی دارد. اگر به اندازه کافی برای این کار انگیزه ندارید یا یک تلاشگر منفعل هستید، توصیه ما را باور کنید که به نتیجه نخواهید رسید. با قلب و ذهن خود روی تلاش‌تان متمرکز شوید اما هیچگاه اراده را با زیاده‌روی و افراط اشتباه نگیرید گاهی اوقات کاهش اراده نشانه این است که بدنتان به استراحت و زمانی برای بهبود یافتن از فشارها و استرس‌ها نیاز دارد.

۵- استرس بیش از حد؛ استرس در هر قالبی چه جسمی و چه روانی یک مانع اصلی برای تمرین‌شدن برنامه‌های کاهش وزن است. استرس موجب تولید هورمون کورتیزول در بدن می‌شود که حاصل آن کاهش مقاومت انسولینی و افزایش تجمع چربی‌ها در بدن است. برای پیشگیری از استرس از تکنیک‌های آرامش بخش استفاده کنید.

۶- خواب نامناسب؛ بی‌خوابی هم مثل استرس تولید هورمون ذخیره کننده چربی را افزایش می‌دهد. بعلاوه هر نوع اختلال الگوی خواب می‌تواند موجب اضافه وزن شود.

### آشنایی با راه‌های ساده برای رسیدن به وزن ایده‌آل

دوست دارید کمی وزن کم کنید، به همه توصیه‌های معمول هم گوش داده‌اید، هر راهی که به نظرتان می‌رسد هم انجام داده‌اید، اما هنوز نتیجه نگرفته‌اید. اما شاید امتحان کردن این توصیه‌های تخصصی و در عین حال ساده هم بد نباشد.

تنوع‌طلبی خوب نیست

حقیقت این است که تنوع زیاد در خوردن نه تنها اصلاً خوب نیست بلکه به شدت احتمال افزایش وزن را بالا می‌برد. شما از هر چیزی مقدار کمی مزه‌مزه می‌کنید اما در نهایت مقدار فراوانی مواد غذایی به بدن خود رسانده‌اید که نمی‌تواند از عهده همه آنها بر بیاید، در نتیجه آنها را به صورت چربی ذخیره می‌کند تا بعداً تکلیف‌شان را معلوم کند اما معمولاً تنها چیزی که مشخص می‌شود، وزن شماست.

علاوه بر آن تنوع غذاها باعث می‌شود هر غذا را هم به مقدار بیشتر بخورید. مثلاً در یک تحقیق در فرانسه ثابت شد مردم وقتی که سیب‌زمینی سرخ کرده را در کنار چاشنی‌های متنوع‌تری می‌خورند، مقادیر بیشتری از آن را در مقایسه با حالت بدون چاشنی یا غذای همراه میل می‌کنند.

برای صبحانه نان جو بخورید

جو و چاودار، غلات بسیار بهتری نسبت به گندم هستند چون به‌طور تدریجی قند را بالا می‌برند. در نتیجه قند خیلی بالا نمی‌رود و باعث واکنش‌های منجر به افزایش وزن نمی‌شود. هم‌چنین جو می‌تواند برای مدت طولانی‌تری قند را متعادل نگه دارد و فرد دیرتر احساس گرسنگی می‌کند.

کمی گوشت به سالاد خود اضافه کنید

رژیم غذایی که در آن تنها وعده‌های پر از سالادهای گیاهی است، چندان هم رژیم‌های خوبی نیستند. بد نیست مقدار خیلی کمی (حدود ۸۰ گرم برای هر نفر) گوشت مرغ به سالاد اضافه شود یا یکی، دو قاشق روغن سبک (مثل زیتون) روی آن بریزید. نتیجه نه تنها خوشمزه‌تر خواهد شد، بلکه جلوی گرسنگی زودرس و وسوسه‌های چرب و چیلی متعاقب آن را هم می‌گیرد.

فریزرتان را انباشته از سبزی‌جات کنید

شکی در این نیست که سبزیجات تازه خوشمزه‌تر و بهتر از سبزیجات منجمد هستند اما وقتی نوبت عمل می‌رسد، تمیز کردن و قطعه‌قطعه کردن هویج یا کلم یا سبزیجات دیگر به‌عنوان چاشنی همراه غذا کار سختی به نظر می‌آید و نگاه‌ها را متوجه پاکت چیپسی که گوشه کابینت در حال خودنمایی است، می‌کند. پس بهتر است همیشه سبزی آماده مصرف دم‌دست‌تان باشد تا بازار چیپس را کساد کنید.

بشقاب ویژه میان وعده‌های سالم داشته باشید

می‌توان هله‌هوله خورد اما منظور ما از هله‌هوله در اینجا، هله‌هوله‌های سالم است. مثلاً قطعات میوه، سبزیجات تازه یا صیفی‌جات مثل خیار. در کنار یک طعم‌دهنده خوب یا کمی ماست یا هر چیز کم‌چرب دیگر. همه اینها در یک بشقاب یا سینی مخصوص (مثل میهمانی‌ها) سرو شده و داخل یخچال در دید قرار می‌گیرند.

هر وقت هوس کردید چیزی بخورید به این سینی مراجعه کنید و خودتان را به یک ضیافت سالم میهمان کنید. اصلاً تعارف نکنید و هرچقدر دل‌تان خواست از این خوردنی‌های سرشار از ویتامین بردارید.

هوا را کمی خنک‌تر کنید

تحقیقات نشان داده که هر چه هوا خنک‌تر باشد میزان سوخت کالری (به منظور جبران حرارت) افزایش پیدا می‌کند، بنابراین بهتر است دمای اتاق را در خنک‌ترین حد قابل تحمل نگه دارید تا بدن‌تان انرژی بیشتری بسوزاند.

بشقاب کوچک بردارید

متخصصان تغذیه بارها تاکید می‌کنند که بشقاب بزرگ‌تر معادل تمایل بیشتر به پر کردن بشقاب و در نتیجه خوردن بیشتر خواهد بود. پس لطفاً آن بشقاب بزرگ‌تر را سرجایش بگذارید و بشقاب کوچک‌تر را بردارید مطمئن باشید که نتیجه خوبی خواهد داشت.

برای رسیدن به خواسته‌هایتان پیاده‌روی کنید

هنوز دل‌تان کمی شکلات می‌خواهد یا بستنی یا شاید هم پفک، خب مشکلی نیست، هربار که وسوسه چنین چیزهایی به سراغ‌تان آمد، شال و کلاه کنید و بروید از قنادی یا سوپرمارکت بخرید و بیایید.

هر چقدر مغازه‌شان دورتر، بهتر. فراموش نکنید که نباید هیچ ذخیره‌ای از این مواد غذایی در خانه داشته باشید. هر بار تنها به اندازه همان دفعه بخرید. بعد هم پیاده بروید و پیاده برگردید این‌طوری اشکالی ندارد آنچه را هوس کرده‌اید، بخورید.

#### آشنایی با توصیه‌های مفید غذایی

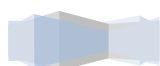
لازمه سلامت جسم، بر خورداری از یک الگوی غذایی صحیح و تغذیه سالم است.

بهتر است بدانید:

- میوه‌های قرمز رنگ باعث تقویت بینایی می‌شوند.

- کرفس در پیشگیری از آلزایمر مفید است.

- چای قرمز از ابتلا به دیابت جلوگیری می‌کند.



- قهوه سبب شادی می‌شود.

- گردو سبب تقویت فکر می‌شود.

- زعفران در درمان افسردگی نقش دارد.

- پنیر دارای کلسیم و گردو حاوی فسفر است و جذب کلسیم در بدن نیازمند فسفر است. به همین علت توصیه می‌کنند پنیر را با گردو بخورید.

- بادمجان برای تناسب اندام مناسب است.

- ذرت دارای کربوهیدرات زیاد و غنی از منگنز بوده و در تقویت استخوان و عضلات تاثیر دارد و مصرف آن در دوران سالمندی توصیه می‌شود. پماد تهیه

شده از آن در از بین رفتن جوش‌های صورت تاثیر دارد و غذای مناسبی برای مغز و سیستم عصبی به شمار می‌رود.

میگو دارای چربی کمی است

میگو یکی از لذیذترین غذاهای دریایی است و هر ۱۰۰ گرم میگو حاوی ۷۷ میلی‌گرم آب و ۹۹ کالری انرژی و ۱۸/۱ گرم پروتئین، ۰/۸۰ چربی و ۱۶۳ میلی‌گرم کلسترول و ۹۱ میلی‌گرم قند است.

بر اساس این گزارش، از نظر مقایسه‌ای نسبت به سایر غذاهایی که پروتئین زیادی دارند نظیر گوشت و ماهی و گروه ماکیان، میگو کالری کمتری دارد. پروتئین موجود در میگو کیفیت بالایی داشته و حاوی تمام اسید آمینه‌های لازم جهت رشد است. پروتئین میگو همانند سایر جانوران دریایی به دلیل نداشتن بافت هم بند به راحتی هضم می‌شود برای گروه‌هایی از مردم نظیر افراد مسن که در جویدن و هضم غذا مشکل دارند غذای حاوی میگو گزینه مناسبی برای تامین پروتئین روزانه آنها است.

میگو دارای چربی کمی است. اسیدهای چرب امگا ۳ که از دسته اسیدهای چرب غیراشباع بوده و برای سلامتی مفید هستند در میگو به وفور یافت می‌شوند. این دسته از اسیدهای چرب می‌توانند در کاهش خطر بیماری‌های قلبی موثر واقع شوند.

میگو منبع غنی از املاحی چون کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم، سدیم، روی، مس و فسفر است.

خواص برتر ماهی برای بدن:

- خواص ضدالتهابی

- تنظیم تری‌گلیسیریدهای خون

- تنظیم عملکرد ایمنی بدن

- جلوگیری از ناهماهنگی ضربان قلب

- تکامل سیستم عصبی جنین

- بالا بردن ضریب هوشی کودکان

روغن ماهی، مکملی که هر روز نیاز است

تنها مکمل مورد نیاز برای تضمین سلامت مفاصل، روغن ماهی است. زیرا حاوی اسیدهای چرب ضروری برای بدن است. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی موجب افزایش کارایی ذهنی در کودکان و جلوگیری از ابتلای سالمندان به آلزایمر می‌شود.

جدیدترین تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد مصرف ماهی همچنین باعث می‌شود بیماران قلبی کمتر با حمله مجدد روبرو شوند. مصرف ماهی کلسترول را کاهش می‌دهد و خطر لخته شدن و رسوب‌دهی خون را می‌کاهد.

### آشنایی با ۳ علت اساسی افزایش وزن

گاهی وقت‌ها برخلاف تلاش سختی که برای کاهش وزن می‌کنید به چند علت اساسی ممکن است به هدف‌تان نرسید که در اینجا به بررسی این علل پرداخته‌ایم.

#### ۱- کمبود خواب

آیا به اندازه کافی می‌خوابید؟

اگر پاسخ‌تان مثبت است پس جزو اقلیت هستید.

نتایج تحقیقات حاکی از آن است خواب، عامل مهمی برای کاهش وزن است. کمبود خواب گاهی اوقات می‌تواند موجب افزایش اشتها شود. این مشکلی بزرگ با راه حل نسبتاً ساده‌ای است که همان خواب بیشتر است!

سعی کنید خواب مناسب در حدود ۸ ساعت در روز داشته باشید.

شی ۱۵ دقیقه زودتر به تخت‌خواب خود بروید، ورزش را بیشتر و منظم انجام دهید تا اینکه کم‌کم خواب شما بیشتر و منظم‌تر شود.

#### ۲- مصرف دارو

بسیاری از داروهایی که توسط پزشکان توصیه می‌شوند موجب اضافه وزن می‌شوند که از عوارض جانبی آن‌ها محسوب می‌شوند.

قطعا بیان این موضوع به معنای قطع این گونه داروها نیست و فقط جنبه آگاهی دارد. برای بررسی علل چاقی خود، شیوه زندگی‌تان را خوب بررسی کنید، آیا می‌توانید علت اضافه وزن خود را در آن توضیح دهید؟ اگر نه، باید به داروهای مصرفی‌تان مشکوک شوید بخصوص اگر آن‌ها را اخیراً شروع کرده‌اید.

داروهای مشکوک به ایجاد اضافه وزن می‌تواند شامل داروهای ضد افسردگی، ضد سایکوز، استروئیدها، ضد تشنج، ضد فشارخون، دیابت، سوزش سر دل باشد.

بهتر است بدانید پزشک شما در اکثر مواقع می‌تواند داروی شما را تغییر دهد بدون این که در درمان شما اشکالی پیش آید.

ولی در نهایت سلامتی جسمی و روحی شما گاهی به افزایش مختصر وزن برتریت دارد گر چه با رعایت رژیم غذایی و ورزش‌های منظم روزانه نیز می‌توان آن را کنترل نمود.

اکثر اوقات استرس‌های کمی به ما وارد می‌شود که در اضافه وزن تأثیری چندانی ندارند.

اما استرس‌های شدید و مزمن مانند استرس‌های سلامتی طی مالی می‌تواند موجب افزایش کورتیزول (هورمون استرس) در بدن شود که به نوبه خود موجب افزایش اشتها می‌شود و معمولاً فرد مورد نظر به خوردن غذاهای سرشار از قند و نمک و چربی گرایش پیدا می‌کند که پرخوری در این زمینه می‌تواند منجر به اضافه وزن شود.

پس سعی کنید استرس خود را کنترل کرده و برای این کار از روش‌های مطمئنی استفاده کنید.

برخی از راه‌های کنترل و مدیریت استرس عبارتند از:

- در صورت بروز استرس، نفس‌های عمیق بکشید.
- ورزش کنید و به طور منظم حرکات کششی انجام دهید.
- بخندید و یا لبخند بزنید حتی اگر چنین احساسی نداشتید.
- مواردی که شما را دچار استرس کرده بر روی کاغذ بنویسید.
- در برنامه غذایی خود از غذاهای سالم استفاده کنید.

#### چطور چای سبز باعث کاهش وزن می‌شود؟

چای سبز به چهار روش شگفت‌انگیز باعث کاهش وزن می‌شود که در اینجا به آن‌ها می‌پردازیم.

اگر در فرهنگ‌های آسیای باستان روی مصرف چای سبز تأکید فراوان می‌شد به خاطر خواص مفید و متعددی است که این نوشیدنی داراست.

طی جدیدترین نتایج حاصله محققان، چای سبز جدا از کمک به بیماران مبتلا به سرطان، آرتروز و برخی دیگر از بیماری‌ها، اضافه وزن را از بین برده و باعث تناسب اندام می‌شود.

چای سبز به چهار روش باعث رسیدن به وزن ایده‌آل شما می‌شود:

#### روش اول

این نوشیدنی قدیمی دارای خواصی است که باعث سوزاندن چربی‌های اضافی در بدن خواهد شد. برای افرادی که دارای اضافه وزن بوده و از چاقی رنج می‌برند نوشیدن چای سبز نتایج قابل توجهی به همراه خواهد داشت چرا که از انتقال قند در میکروارگانیزم‌های چربی پیشگیری کرده و همزمان با کاهش سطح LDL، مقدار HDL را افزایش می‌دهد.

#### روش دوم

لازم است بدانیم متابولیسم بدن ما چگونه کار می‌کند. اگر دارای متابولیسم تنبلی باشیم به راحتی استعداد چاقی خواهیم داشت و اگر متابولیسم ما از سرعت بالایی برخوردار باشد تقریباً می‌توانیم هرآنچه می‌خواهیم بخوریم بدون آن که وزنی به ما اضافه شود. چای سبز سرعت متابولیسم را افزایش داده و از این طریق باعث کاهش وزن در شما خواهد شد.

روش سوم

با افزایش سن، میزان قند در بدن افزایش می‌یابد. این عامل هیپوگلیسمی (افت قند) در بدن به سلول‌های چربی تبدیل می‌شود.

خوشبختانه چای سبز به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان‌های فراوان در خود نه تنها به کند شدن روند پیری کمک خوبی می‌کند بلکه به خاطر وجود پلی‌فنول‌ها و پلی‌ساکاریدها، به کاهش سطح قند خون نیز کمک موثری می‌کند.

روش چهارم

معمولاً در فراز و نشیب‌های زندگی مواقعی بوجود می‌آید که بسیاری افراد را دچار استرس می‌کند و کم نیستند کسانی که در شرایط استرس‌زا به خوردن روی می‌آورند غافل از این که دچار اضافه وزن می‌شوند. در این شرایط با یک راه طبیعی یعنی نوشیدن چای سبز می‌توانید با این مشکل مبارزه کرده و از استرس خود بکاهید.

#### آشنایی با عوارض رژیم‌های غذایی در دوره بلوغ

اثرات زیانبار کاهش وزن بر سلامتی ممکن است در افرادی که اضافه وزن ندارند اما دریافت کالری خود را به شدت محدود می‌کنند بیشتر باشد. در این افراد کاهش توده عضلانی بیشتر از توده چربی است. رژیم غذایی که با محدود کردن وعده‌های غذایی و یا ناشتایی همراه باشد منجر به کاهش وزن سریع می‌شود که اساساً به علت کاهش آب بدن و توده عضلانی است.

اثرات زیانبار رژیم غذایی کاهش وزن در دوره بلوغ علاوه بر اختلال رشد، شامل کمبودهای تغذیه‌ای، اختلالات قاعدگی، ضعف، خستگی، گیجی، افسردگی، تحریک پذیری، یبوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن است.

تنفس بدبو، ریزش مو و خشکی پوست از عوارض رژیم‌های غذایی با محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه و صفرا نیز از عوارض جدی‌تر این گونه رژیم‌های غذایی است.

متاسفانه تاخیر در رشد و تاخیر در بلوغ جنسی در اثر دریافت ناکافی غذا با کوتاه قدی غیر قابل جبران در اثر کمبود مواد مغذی به ویژه ریز مغذی‌ها گزارش شده است. ۳۹٪ این موارد با اختلالات غذا خوردن همراه بوده است و اصلاح آن منجر به جبران رشد از دست رفته نشده است.

بنابراین دانش آموزان در سنین بلوغ به ویژه دختران باید بدانند که رژیم‌های کاهش وزن در این دوره ممکن است منجر به کوتاه ماندن قد شود و علاوه بر آن به علت بروز انواع کمبودهای تغذیه‌ای، سلامت آنان به خطر افتاده و با مشکلات متعددی که قبلاً شرح داده شد مواجه می‌شود.

#### آشنایی با رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان یا استئوپروز حالتی است که در آن استخوان شکننده شده و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می‌یابد و از گرفتاری‌های شایع در جوامع بشری است که معمولاً بعد از سن ۳۵ سالگی روند آن در انسان آغاز می‌شود.



پوکی استخوان از جمله بیماری‌هایی است که می‌توان با روش‌های بسیار ساده خطر بروز آن را کاهش داد. رژیم غذایی متعادل از جمله این روش‌هاست.

رژیم غذایی متعادل است که در آن موارد زیر رعایت شود:

- شیر و فرآورده‌های آن: شیر از جمله منابع غنی کلسیم است. لبنیات مانند ماست، دوغ، پنیر و کشک نیز سرشار از کلسیم هستند.

فرآورده‌های کم چرب نیز به اندازه فرآورده‌های پرچرب دارای کلسیم هستند پس بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده شود تا از اضافه وزن نیز جلوگیری شود.

روزانه باید ۲ تا ۳ لیوان شیر مصرف شود. در صورت عدم تحمل شیر، ماست و پنیر و کشک جایگزین‌های خوبی هستند. یک لیوان ماست یا دو قطعه پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت) تقریباً معادل یک لیوان شیر، کلسیم دارند.

افرادی که نمی‌توانند از مواد غذایی حاوی کلسیم استفاده کنند یا غذاهای کلسیم‌دار به میزان کافی نمی‌خورند باید با تجویز پزشک قرص کلسیم دریافت کنند.

- سبزی‌ها: برخی سبزی‌ها مانند جعفری، کلم بروکلی، اسفناج، ریحان و نعناع حاوی مقادیر زیادی کلسیم هستند اما به طور کلی توصیه می‌شود روزانه ۳ تا ۵ سهم از انواع سبزی‌ها مصرف شود. (هر یک سهم سبزی شامل نصف لیوان سبزیجات پخته یا یک لیوان سبزی خام است).

- میوه‌ها: سعی کنید روزانه ۲ تا ۴ وعده میوه مصرف کنید. (یک عدد سیب متوسط یا یک عدد موز، یا یک بشقاب کوچک انگور را معادل یک وعده میوه محسوب کنید).

توجه کنید در صورتی که قسمت عمده روز را خارج از منزل می‌گذرانید و امکان استفاده از انواع میوه‌ها برای شما وجود ندارد، می‌توانید از برگه خشک شده میوه‌ها مانند برگه هلو و زردآلو، آلبالو و یا انجیر خشک استفاده کنید. در صورت استفاده از میوه‌جات خشک شده اعتدال را رعایت کنید؛ چرا که محتوای قند آنها به دلیل فشرده و بدون آب بودنشان بالاتر است.

- ماهی، تخم مرغ، گوشت و سویا: سعی کنید حداقل هفته‌ای دو بار ماهی مصرف کنید. در صورتی که بیماری خاصی مانند چربی خون بالا و ... ندارید سعی کنید دل، جگر، قلوه و تخم مرغ را در حد اعتدال مصرف کنید. انواع گوشت‌های کم چربی را در حد اعتدال در برنامه غذایی خود قرار دهید. سویا به دلیل داشتن ترکیباتی مشابه استروژن می‌تواند موثرتر باشد بنابراین سعی کنید سویا را در برنامه غذایی روزانه خود وارد کنید.

- حبوبات: سعی کنید انواع حبوبات مانند عدس، نخود و لوبیا قرمز را در برنامه غذایی روزانه خود قرار ده‌ید.

- شیرینی‌ها: شیرینی را به مقدار کم مصرف کنید، خیلی از آنها حاوی مقادیر بالایی چربی هستند. بنابراین سعی کنید از دسرهایی که منبع خوب کلسیم هستند و در ترکیبات آنها شیر یا ماست به کار رفته مانند انواع بستنی‌های کم چرب یا ماست‌های میوه‌ای، استفاده کنید.

- نوشیدنی‌ها: روزانه ۵/۱ تا ۲ لیتر یعنی حدود ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات بنوشید.

البته در این باره به توصیه‌هایی زیر توجه کنید:

- بهتر است دوغ را جایگزین نوشابه کنید.

- مصرف زیاد قهوه موجب پوکی استخوان می‌شود. در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید.

- سعی کنید چای کمرنگ مصرف کنید چرا که برای سلامت استخوان مفیدتر است.

- از مصرف بیش از حد گوشت، نمک و الکل خودداری کنید.

- در فصل زمستان که کمتر از خانه خارج می‌شوید و کمتر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرید، باید مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین «د» را افزایش دهید.

- با افزایش سن از توانایی پوست برای ساختن ویتامین «د» کاسته می‌شود. بنابراین لازم است در افراد مسن از دارو برای تامین مقادیر کافی ویتامین د استفاده شود.

### آشنایی با شش گیاه دارویی مفید برای لاغر شدن

برای لاغر شدن می‌توانید از گزینه‌های گیاهی کمک بگیرید، اما نکته مهم، بی‌خطر بودن این گیاهان و انتخاب صحیح آنها است.

به گزارش ایسنا، در این مقاله که در سایت تخصصی دلی لایف به چاپ رسیده فهرست شش گیاه مفید و درعین حال ایمن و بی‌خطر برای کاهش وزن ارائه شده است که هر فردی برحسب دسترسی‌های جغرافیایی می‌تواند در صورت نیاز از مزایای آنها بهره‌مند شود.

این گیاهان عبارتند از:

- جین سنگ: این ریشه سخت و محکم و ارزشمند در واقع در بدن حالت تعادل ایجاد می‌کند، انرژی بدن را افزایش داده و اشتها را کاهش می‌دهد. ریشه این گیاه در افزایش خلق و بهبود کیفیت خواب موثر است و همچنین نقش مهمی در سالم نگه داشتن وزن بدن دارد.

- اسپیرولینا: این گیاه در واقع یک جلبک آب شیرین است. این جلبک بیش از هر خوردنی دیگری بر روی زمین حاوی آنتی‌اکسیدان است. این جلبک همچنین منبع غنی از پروتئین است که به شما احساس قدرت می‌دهد و کمک می‌کند که وزن اضافی خود را کاهش دهید.

- چای سبز: مطالعات ثابت کرده است چای سبز حاوی ترکیبی است که اشتها را کم کرده و میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.

- قارچ‌های **Reishi**: این قارچ‌ها در واقع سلطان طب سنتی چین هستند. **Reishi** یک تونیک قدرتمند است که برای درمان و پیشگیری از چندین بیماری مهم استفاده می‌شود. این قارچ پرخاصیت همچنین سوخت و ساز را افزایش داده، قند خون را پایین می‌آورد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

- دارچین: این چوب خوش طعم در تنظیم قندخون بسیار موثر است و به حفظ وزن سالم بدن و کاهش ولع خوردن شیرینی جات کمک می‌کند.

- فلفل قرمز:

این چاشنی بسیار تند و تیز بدون هیچ عارضه جانبی و خطری، سوخت و ساز بدن را تسریع می‌کند و به لاغر شدن کمک می‌کند.

اما همچنین در بخش دیگری از این مقاله تاکید شده است که اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید درعین حال از مصرف این گیاه دارویی پرهیز کنید:

- ملین‌های گیاهی: بسیاری از ترکیبات گیاهی برای کاهش وزن حاوی گیاهان ملینی مثل سنا هستند که حرکات روده را تحریک می‌کنند. این گیاهان برای درمان موقت یبوست مفید هستند اما اگر مدت طولانی با هدف کاهش وزن مصرف شوند می‌توانند اعتیادآور و مضر شوند.

با اجرای این برنامه ویژه، از سبزی‌ها و میوه‌ها برای شفافیت پوست خود استفاده کنید.

به گزارش اینستا، در این مقاله کارشناسان پوست و تغذیه چند راز مهم را از قلمرو غذاهای مختلف آشکار ساخته‌اند که می‌توانند به حفظ زیبایی پوست و سلامت موها یاران کمک کنند و شما را از استفاده هر گونه لوازم آرایشی و بهداشتی حاوی عصاره‌های گیاهی رها سازند.

سایت تخصصی مدگورو در مقاله‌ای در این باره آورده است که این خوردنی‌ها هر چند نمی‌توانند مشکلات شدید پوستی و ریزش مو را به سرعت درمان کنند اما در واقع یک راهنمای تغذیه‌ای هستند برای این که زیباتر و با پوستی شفاف‌تر به نظر برسید.

این خوردنی‌ها عبارتند از:

- تخم مرغ: تخم مرغ منبع غنی از پروتئین و آهن است که رشد موها را تقویت می‌کند و به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی سولفور موها را نرم و صاف نگه می‌دارد. به گفته کارشناسان خوردن تخم مرغ به هر شکلی که طبخ شده باشد برای سلامت موها مفید است.
- موز: این میوه به پوست حالت انعطاف پذیری و ارتجاعی می‌دهد. پوست با بالا رفتن سن انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهد و پتاسیم موجود در موز می‌تواند این خاصیت را که به نرمی و شادابی پوست کمک می‌کند، افزایش دهد.
- کلم قرمز: کلم قرمز غنی از ید و سولفور است و به همین خاطر از بدن سم زدایی می‌کند که بلافاصله روی پوست تاثیر می‌گذارد و موجب شفافیت و درخشش پوست می‌شود. هم چنین برای درمان آکنه نیز بسیار مفید است.
- عدس: حبوبات و بنشن منابع مغذی بسیار مفیدی برای موها هستند. عدس، لوبیا قرمز و لوبیا چشم بلبلی حاوی ترکیبات مفیدی برای مراقبت از موها هستند. پروتئین‌های فراوان در این گروه مواد غذایی به همراه عناصر حیاتی مثل آهن، روی و بیوتین زیاد به تقویت موها کمک می‌کند.
- چغندر: این سبزی حاوی یک ماده زیست فعال موسوم به «بتائین» است که به تجزیه چربی کمک می‌کند. آب چغندر نیز برای هضم غذا بسیار مفید است.
- اسفناج: سبزی‌ها و میوه‌های سبز رنگ مثل اسفناج منبع غنی از آهن هستند. آهن هم چنین غنی از کاروتنوئیدها، لوتئین و زئاگزانتین است که همگی موجب شفافیت و درخشش چشم‌ها می‌شود چون می‌توانند چشم را از عفونت‌ها پاک کنند.
- مرکبات: این میوه‌ها نیز به دلیل این که سرشار از ویتامین C هستند به جذب بهتر آهن کمک می‌کنند و در نهایت رشد موها را تقویت می‌نمایند.

#### آشنایی با نکاتی درباره برنامه غذایی

برای رسیدن به وزن دلخواه، وجود یک برنامه ریزی صحیح و دقیق، نقش موثری دارد.

شما در بسیاری از مجلات، وبلاگ‌ها، روزنامه‌ها، نشریات مربوط به سلامتی، و حتی برنامه‌های تلویزیونی، برنامه‌های مختلفی را برای کاهش وزن پیدا خواهید کرد، اما پیروی از یک برنامه غذایی ممکن است تنها برای برخی افراد موثر باشد.

اجرای این چند نکته می‌تواند کمک خوبی برای شما باشد تا موثرتر و سریع‌تر به وزن ایده‌آل خود برسید.

- خود را تنها به خوردن صبحانه، ناهار و شام محدود نکنید.

بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند به جای سه وعده غذا در پنج وعده غذا بخورید ولی در هر وعده سبک بخورید چرا که وقتی بسیار گرسنه هستید استفاده از کالری‌های کمتر برای شما سخت‌تر خواهد شد، ولی اگر تعداد وعده‌های غذایی خود را بیشتر کنید و هر وعده سبک‌تر بخورید، بدن شما بهتر و موثرتر از زمانی که غذای سنگین بخورید کالری می‌سوزاند و در نتیجه به کاهش وزن سریع‌تری خواهید رسید.

- غذای خوشمزه بخورید.

از خوردن غذاهای بدون مزه و طعم خودداری کنید. با اضافه کردن مواد غذایی طعم دهنده، مانند فلفل، زنجبیل و آب لیمو در هر وعده، غذای خود را طعم‌دار کنید تا حدی که معده گرسنه شما را راضی نگه‌دارند.

- پروتئین بیشتر و کربوهیدرات کم‌تر بخورید.

مصرف غذاهای دارای کربوهیدرات بالا مانند نان و برنج و ماکارونی را محدود کرده و بیشتر از غذاهای کم کربوهیدرات مانند سالادها، استفاده کنید. اگر این برنامه غذایی را اجرا کنید پس از مدتی شاهد نتیجه موثر آن خواهید بود.

دانستن این نکته نیز حائز اهمیت است که وقتی از رژیم کم کربوهیدرات استفاده می‌کنید لازم است این کمبود را با غذاهای حاوی پروتئین بالا جبران کنید.

پروتئین به راحتی اشتهای شما را کنترل می‌کند و همزمان با این کار به سوزاندن چربی‌های شما نیز کمک می‌کند.

- گرسنگی و تشنگی را با هم اشتباه نگیرید.

ممکن است گرسنگی و تشنگی را با هم اشتباه بگیرید. در این هنگام به جای این که معده خود را با کالری‌های غیرضروری پر کنید سعی کنید یک لیوان آب سرد بنوشید تا از اشتهای کاذب خود پیشگیری کنید و اگر به دنبال نوشیدنی دیگری غیر از آب هستید می‌توانید از آب‌های طعم‌دار و آب میوه‌های کم کالری نیز استفاده کنید.

#### آشنایی با روش تغذیه قبل و بعد از تمرینات ورزشی

در طول تمرینات ورزشی و بعد از آن، چه بخوریم تا تحمل عضلانی خود را افزایش داده و بر درد پس از تمرینات سخت ورزشی غلبه کنیم.

غذایی که می‌خورید نه تنها به شما انرژی می‌دهد بلکه به ماهیچه و عضلات شما سوخت رسانی می‌کند و چربی‌های بدنتان را می‌سوزاند و حتی موجب افزایش سلامت قلب و عروق شما نیز می‌شود.

برخی از این مواد غذایی عبارتند از:

۱- قهوه

دانشمندان دانشگاه جورجیا، اعلام کردند خوردن مقداری مکمل کافئین (برابر با دو فنجان قهوه) پس از تمرینات ورزشی، می‌تواند دردهای عضلانی را بهتر از قرص‌های مسکن، تسکین دهد. [کافئین و تحمل عضلانی]

کافئین از ایجاد ماده شیمیایی که مسئولیت فعال‌سازی درد در بدن را دارد پیشگیری می‌کند.

دانشمندان برزیلی در یک بررسی، متوجه شدند، شرکت کنندگانی که سه فنجان چای سبز در روز به مدت یک هفته نوشیده بودند دارای علائم کمتری از آسیب‌های سلولی بوده و در اجرای تمرینات سخت ورزشی، استقامت بیشتری از خود نشان دادند.

به این ترتیب، نوشیدن مقداری قهوه در روز می‌تواند به بهبود سریع عضلات، پس از تمرینات سخت ورزشی کمک کند.

### ۳- آب سرد

نوشیدن آب سرد، قبل و حین تمرینات ورزشی میزان تحمل و مقاومت بدن را افزایش می‌دهد.

طی نتایج محققان انگلیسی، دوچرخه سوارانی که نیم ساعت قبل از شروع مسابقه و در طول آن، که در محیطی گرم و مرطوب انجام می‌شد، آب خنک نوشیده بودند توانستند ۲۳ درصد مسافت بیشتر و طولانی‌تر از دیگر رقبای خود در مسابقه که آب ولرم نوشیده بودند، طی کنند.

نوشیدن آب خنک می‌تواند مستقیم‌ترین راه برای کاهش گرمای مرکزی بدن باشد.

### ۴- شیر شکلات

محققان انگلیسی می‌گویند: شیر نسبت به آب و دیگر نوشیدنی‌های ورزشی در مرطوب‌سازی مجدد بدن پس از یک دوره تمرینات ورزشی، کارایی بیشتری دارد، چرا که نسبت به دیگر نوشیدنی‌ها دارای پتاسیم و الکترولیت‌های بیشتری است.

افزودن مقداری شکلات به این نوشیدنی باعث می‌شود تعادل کاملی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی در آن بوجود آید و عمل بهبود عضلات، سریع‌تر صورت پذیرد.

### آشنایی با نکاتی تغذیه‌ای برای خواب بهتر

یک متخصص تغذیه می‌گوید: در واقع برای خواب بهتر، غذای خاصی وجود ندارد ولی رعایت چند نکته تغذیه‌ای در این مورد نقش به‌سزایی دارد.

تری مسی مورگن تالر "متخصص تغذیه در مایوکلینیک در این مورد می‌گوید: اگر می‌خواهید به راحتی بخوابید به دنبال غذای خاصی نباشید، خوردن یک غذای سبک، چند ساعت قبل از خواب به راحت خوابیدن شما، کمک موثری خواهد کرد.

بنابراین غذای خاصی را در این مورد به شما معرفی نمی‌کنم بلکه تنها به نکات تغذیه‌ای اشاره می‌کنم که در آخر شب و قبل از خواب باید آن‌ها را رعایت کنید:

- هیچوقت گرسنه، به رختخواب نروید.

خوردن یک غذای سبک می‌تواند شما را از فشار گرسنگی که به خاطر آن از خواب بیدار شوید، نجات دهد. برای مثال می‌توانید یک کاسه کوچک مخلوط شیر و غلات همراه با مقداری شکر بخورید و یا اگر دیابت دارید با مشورت با پزشک‌تان غذاهای پیشنهادی را مصرف کنید.

- از مصرف غذاهای سنگین و پرچرب در آخر شب پرهیز کنید.

همچنین از مصرف غذاهایی که با طعم سیر آغشته شده و غذاهای پرادویه در آخر شب خودداری کنید. خوردن این نوع غذاها شما را بی‌تاب کرده و حتی موجب ترش کردن معده‌تان خواهد شد.

• هنگام خواب کافئین مصرف نکنید.

غذاهای کافئین‌دار قبل از خواب، موجب اختلال در خواب شما خواهند شد.

• قبل از خواب بیش از حد آب و دیگر مایعات نخورید.

خوردن بیش از اندازه آب و دیگر مایعات شما را به طور مکرر برای دفع، بیدار خواهد کرد و به این ترتیب خواب راحت از شما گرفته خواهد شد.

اگر با رعایت تمام موارد فوق دچار بی‌خوابی‌های مکرر هستید با پزشک خود مشورت کنید تا با انجام مراحل دیگر، خواب راحتی داشته باشید.

### آشنایی با ۳ نکته برای رسیدن به تناسب اندام

چند نکته وجود دارد که با رعایت آن‌ها خیلی راحت‌تر می‌توانید به سلامت بیشتر و وزن ایده‌آل خود دست یابید.

در اینجا به این چند نکته برای رسیدن به تناسب اندام اشاره می‌کنیم:

• کمتر بخورید ولی وعده‌های غذایی را بیشتر کنید.

پرخوری‌های مکرر باعث می‌شود معده شما گشاد شده و جا باز کند و در این حالت باید هر دفعه بیش از مقدار لازم، غذا بخورید تا احساس سیری کنید. با این ترتیب کالری دریافتی بدن‌تان بیش از حد نیاز خواهد شد که منجر به از دست دادن تناسب اندام و چاقی خواهد شد.

برای تحت کنترل درآوردن این پرخوری‌ها، بهتر است وعده‌های غذایی را افزایش داده و در هر وعده، مقدار کمتری غذا بخورید.

برای این کار بهتر است از میان وعده‌های غذایی مناسبی استفاده کنید.

استفاده از میان وعده‌هایی که دارای پروتئین هستند بهتر می‌توانند بر احساس گرسنگی کاذب شما غلبه کرده و آن را تحت کنترل درآورند.

• آب بنوشید و آدامس بجوید.

اغلب اوقات زمانی که احساس تشنگی می‌کنید در واقع بدن شما نیاز به آب دارد.

اکثر متخصصان تغذیه، نوشیدن ۱۰-۸ لیوان در روز را توصیه می‌کنند. اما واقعا می‌توانید حساب لیوان‌های آب نوشیده شده در روز را همیشه به طور دقیق به خاطر داشته باشید؟

مسلما نه. پس برای این کار موارد زیر را رعایت کنید: هر زمان که احساس گرسنگی می‌کنید، یک لیوان آب بنوشید و مورد دیگر آن که همیشه قبل از هر وعده غذایی یک لیوان آب بنوشید.

با انجام این موارد، به معده کمک می‌کنید تا احساس پر بودن کند و به این ترتیب نسبت به خوردن غذا، اشتهاى کمتری خواهید داشت علاوه بر این که بدنتان به اندازه کافی آب مورد نیازش را دریافت خواهد کرد.

جویدن آدامس نیز می‌تواند کمک خوبی برای کنترل اشتهاى شما باشد مخصوصاً اگر عاشق خوردن شیرینی‌جات باشید. توجه داشته باشید برای این کار از آدامس‌های بدون قند استفاده کنید. [جویدن آدامس اشتها را کاهش می‌دهد]

• هرگز جلوی تلویزیون غذا نخورید.

معمولاً افرادی که جلوی تلویزیون غذا می‌خورند، بدون فکر این کار را انجام داده و توجهی به این موضوع ندارند غذایی که در این حالت وارد بدن‌شان می‌کنند برای آن‌ها خاصیت دارد یا خیر؟ اگر به عنوان مثال یک پاکت چیپس در دست‌اشان هست نقطه پایان خوردن چیپس آن‌ها زمانی است که پاکت چیپس به انتها برسد. به این ترتیب بدن بیش از حد نیاز کالری دریافت کرده و منجر به چاقی خواهد شد. [تلویزیون نباشد، بهتر غذا می‌خوریم]

برای رها شدن از این شرایط بهتر است شام را در کنار خانواده و یا همراه با دوستان صرف کنید و هنگام شروع غذا، تلویزیون را خاموش کنید تا به آن چه می‌خورید توجه بیشتری داشته باشید.

#### آشنایی با ۴ ماده غذایی برای کاهش وزن

مصرف برخی از مواد غذایی به کاهش وزن شما سرعت بیشتری می‌دهند.

اگر خواستار کاهش وزن هستید، ۴ غذای مفید را به شما معرفی می‌کنیم تا کاهش وزنتان با سرعت بیشتری صورت گیرد.

آجیل:

طی تحقیقات هاروارد، مصرف روزانه ۸۵ گرم آجیل، طی یک ماه، باعث کم شدن ۲۴ میلی‌متر چربی از دور کمر شما می‌شود.

البته این نکته را در مورد آجیل بدون نمک صدق می‌کند.

ماهی یا دیگر غذاهای دریایی:

تحقیقات اخیر می‌گویند زمانی که ماهی یا دیگر محصولات دریایی می‌خورید دو ساعت دیرتر نسبت به غذاهای دیگر احساس گرسنگی خواهید کرد. ماهی و دیگر غذاهای دریایی تولید هورمونی در بدن را به نام لپتین افزایش می‌دهند که این هورمون احساس فشار ناشی از گرسنگی ما بین وعده‌های اصلی غذا از بین می‌برد.

آووکادو:

این ماده غذایی نیز مانند مغزها، زیتون و روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۹ است. اسیدهای چرب امگا ۹، تبدیل چربی به انرژی را در بدن سریعتر کرده و باعث افزایش سوخت و ساز بدن می‌شوند.

نارگیل:

به گفته برخی متخصصان، این میوه سرشار از تری گلیسرید با طول زنجیره متوسط است که باعث می‌شود میزان سوخت و ساز چربی در کبد تا ۳۰ درصد بیشتر شود. این امر باعث می‌شود بین وعده‌های اصلی غذا کاملاً احساس سیری داشته باشید و برای میان وعده کمتر به خوردن هله‌هوله‌ها روی آورید. روغن نارگیل به عملکرد غده تیروئید کمک می‌کند. شیر نارگیل، روغن نارگیل، آرد نارگیل و نارگیل رنده شده، همگی دارای این چربی مهم هستند.

#### آشنایی با رایج‌ترین رژیم‌های لاغری

هر ساله، زنان و مردان بسیاری عزمشان را جزم می‌کنند تا وزنشان را کاهش دهند و اندام متناسب‌تری پیدا کنند اما این روزها رژیم‌های بسیار زیادی ابداع شده و باعث سردرگمی و عدم اطمینان مردم نسبت به آنها شده است و مردم نمی‌دانند که کدامیک از آنها رژیم سالم و مناسبی است و کدامیک به کاهش وزنشان کمک می‌کند.

به همین منظور نگاهی سریع به ۵ مورد از رژیم‌های اصلی معروف رایج جهان که در این سو و آن سوی جهان به کار بسته می‌شود، می‌اندازیم.

#### رژیم آتکینز (Atkins):

این رژیم معمولاً بر مصرف بالای پروتئین به همراه مقدار بسیار اندکی کربوهیدرات تمرکز دارد. این برنامه غذایی سطح انسولین خون را تحت کنترل قرار می‌دهد. کربوهیدرات‌ها باعث می‌شوند که انسولین به سرعت بالا و پایین برود و در نتیجه مانع سوختن ذخایر چربی بدن می‌شوند.

#### رژیم ویت و اجرز / Weight Watchers:

برنامه لاغری مشهور و پرطرفداری است که ده‌ها سال است در گردهاگرد جهان به اجرا درمی‌آید و در حال حاضر نیز علاقه‌مندان جدیدی پیدا کرده است. رژیم و ورزش، بخشی از این برنامه لاغری است. ویژگی اصلی این رژیم این است که به صورت گروهی اجرا می‌شود و یک شبکه بزرگ حمایتی شامل رژیم گیرندگان را در بر می‌گیرد. امروزه، این برنامه اساساً به صورت آنلاین به اجرا درمی‌آید.

#### رژیم زون / Zone:

برنامه لاغری دیگری است که در آن سطح انسولین به شدت کنترل می‌شود. با این وجود، مصرف کربوهیدرات‌ها در این رژیم به اندازه برنامه لاغری آتکینز محدود نیست. کربوهیدرات‌های تصفیه نشده و همچنین چربی‌ها و روغن‌های سالمی نظیر روغن زیتون از اهمیت خاصی در این برنامه برخوردار است.

#### رژیم سواحل جنوبی / South Beach:

این رژیم در دهه ۹۰ و توسط یک متخصص قلب که از پیشنهادهای غذایی انجمن قلب آمریکا ناراضی بود، پایه‌ریزی شد. این انجمن از یک سو بر مصرف بسیار اندک چربی‌ها و از سوی دیگر بر مقدار بسیار زیاد کربوهیدرات تأکید داشت. رژیم سواحل جنوبی بر تصحیح این برنامه متمرکز است و برنامه‌های رژیمی را که شامل اندکی کربوهیدرات‌های تصفیه شده اما مقدار متوسطی چربی‌های سالم است، ارائه می‌کند.

#### رژیم غذاهای خام / Raw Food:

همانطور که می‌توان تصور کرد، این رژیم غذایی جدید بیش از هر چیز بر اهمیت غذاهای فراوری نشده و پخته نشده تکیه دارد. در این برنامه پیشنهاد شده است که حداقل سه چهارم غذای مصرفی هر روز از منابع غذایی پخته نشده و ترجیحاً منابع آلی تشکیل شده باشد. به دلیل ارائه همین پیشنهادها، غذایی،



اکثر افرادی که از این رژیم پیروی می‌کنند، نیمه گیاه‌خواران یا گیاه‌خواران مطلق هستند که به ترتیب از خوردن محصولات حیوانی یا محصولات و فرآورده‌های حیوانی پرهیز می‌کنند. بدیهی است که اجرای این برنامه لاغری به کاهش شدید مصرف چربی‌های اشباع شده منجر می‌شود.

هر یک از این رژیم‌های غذایی دارای مزایا و همچنین معایب خاص هستند. بسیاری از مردم قسم می‌خورند که برنامه‌های لاغری فوق به آنها در کاهش وزنشان کمک کرده است و این در حالی است که مخالفان، آنها را به عدم پیروی از یک برنامه رژیمی متعادل متهم می‌کنند.

برای جمع بندی این بحث، بهتر است قبل از اینکه اطمینان یابید که کدام برنامه رژیمی، برنامه سالمی است تحقیقات دقیقی را در مورد هر یک از آنها انجام دهید.

### چطور چربی بدن مان را اندازه‌گیری کنیم؟

خیلی از ما از دیگران می‌شنویم که چاق شده‌ایم یا در هنگام نگاه در آینه احساس می‌کنیم وزن مان اضافه شده است. اما آیا راهی عینی وجود دارد که به این سوال پاسخ داد.

اندازه‌گیری وزن بدن به شکل قدیمی گر چه هنوز هم معیار خوبی است، اما این وزن کل شامل استخوان‌ها، عضلات، اندام‌های داخلی، موهاست و نه تنها چربی بدن.

بهترین و دقیق‌ترین راه برای اندازه‌گیری چربی بدن این است که در آب غوطه ور شوید. تفاوت میان وزن شما در آب و وزن عادی شما برای محاسبه تراکم بدن به کار می‌رود، و از روی اندازه‌گیری تراکم بدن می‌توان چربی بدن را اندازه‌گیری کرد. اما تعداد بسیار کمی از ما امکان چنین کاری را دارند.

راه‌های ساده‌تری هم برای اندازه‌گیری چربی بدن وجود دارد، مانند اندازه‌گیری مقاومت بیوالکتریک، اندازه‌گیری چین پوستی با باکولیس، جذب‌سنجی انرژی دوگانه با اشعه ایکس (همان تکنولوژی که برای اندازه‌گیری تراکم استخوان به کار می‌رود).

در برخی از سالن‌های ورزشی برخی از این امکانات به تدریج در اختیار مراجعه‌کنندگان قرار می‌گیرد. اما این روش‌ها نیز گرچه ممکن است کنجکاوای شما را ارضا کنند، برای استفاده معمول نه ضروری و نه عملی هستند.

به این ترتیب باید به گزینه‌های رایج‌تر روی آورید. بسیاری افراد اکنون با محاسبه معیار توده بدنی آشنا هستند. اندازه‌گیری دور کمر هم به عنوان معیاری برای چاقی طرفداران بیشتری پیدا کرده است، چرا که چربی درون شکم فعال‌ترین چربی بدن در سوخت و ساز و زیانبارترین آنهاست. و اندازه‌گیری دور کمر به دور باسن دوباره مورد توجه قرار گرفته است، چرا که بررسی‌ها نشان می‌دهند، چربی زیرپوستی ممکن است منافعی هم داشته باشد.

برای اندازه‌گیری میزان چربی بودن خود به این سه روش به این اصول راهنما توجه کنید:

شاخص توده بدنی

شاخص توده بدنی یا BMI را نشانه حیاتی پنجم (پس از درجه حرارت، سرعت تنفس، و فشار خون) نامیده‌اند. برای اندازه‌گیری شاخص توده بدنی‌تان باید وزن‌تان را کیلوگرم اندازه بگیرید و آن را بر مجذور (توان دوی) قدتان به متر تقسیم کنید. البته تنها اندکی از افراد این محاسبه را خودشان انجام می‌دهند. صدها سایت بر روی اینترنت وجود دارد که با دادن رقم قد و وزن‌تان، این شاخص را برای‌تان محاسبه می‌کند.

**BMI** در واقع به شما می‌گوید به ازای هر سانتی‌متر قدتان چند گرم وزن را حمل می‌کنید، هر چه وزن بیشتری در ارتفاع قد کمتری متمرکز شده باشد، به معنای آن است که **BMI** شما بالاتر است، و هر چه وزن بیشتری در طول ارتفاع قد بیشتری گسترده شده باشد، **BMI** شما پایین‌تر است.

**BMI** به مقاصد گوناگونی مورد استفاده قرار می‌گیرد. قد و وزن را به سادگی می‌توان اندازه‌گیری کرد. در اغلب افراد میزان شاخص توده بدنی به طور معقولی با میزان چربی کلی بدن متناسب است. و شاید مهمتر اینکه این شاخص، معیار خوبی برای ارزیابی خطرات بهداشتی ناشی از اضافه وزن است، به عنوان یک قاعده هر چه **BMI** شما بالاتر می‌رود، مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی (حمله قلبی و سکته مغزی) و نیز مرگ و میر کلی بالا می‌رود.

پژوهشگران همچنین دریافته‌اند که میزان بالاتر **BMI** با میزان بالاتر فشار خون، میزان پایین‌تر کلسترول خوب یا **HDL** و سایر شاخص‌های بیانگر وضع بد سلامتی همراهی دارد.

اما **BMI** تنها اطلاعاتی در مورد وزن فرد را که نسبت به قد او تصحیح شده است، را در خود دارد. این شاخص میان وزن ناشی از عضلات و استخوان (توده بدنی عاری از چربی) و چربی فرقی نمی‌گذارد. در بررسی‌های بر روی تعداد بسیاری از افراد، این امر مشکلی ایجاد نمی‌کند.

اما استفاده از **BMI** در سطح فردی به عنوان معیاری برای میزان چربی بدن ممکن است در سطح فردی استفاده از این شاخص گمراه‌کننده هم باشد. اگر شما شخصی بسیار عضلانی باشید، ممکن است **BMI** بالایی داشته باشید، اما این بالا بودن ربطی به چربی زیاد بدن شما ندارد.

مشکل شایع‌تر با افزایش سن پیش می‌آید، که عضلات و استخوان‌های ما تحلیل می‌روند، بنابراین داشتن **BMI** ثابت با افزایش سن در واقع ممکن است به معنای افزوده شدن بافت چربی باشد. **BMI** همچنین در مورد نوع چربی بدن - چربی شکمی که بسیار بدتر از چربی زیرپوستی است - چیزی به شما نمی‌گوید، و این همه کمبود اساسی به حساب می‌آید.

یک مشکل دیگر رده‌بندی بر مبنای **BMI** به صورت گروه‌های جدا از هم صورت و مقطعی صورت می‌گیرد. به این معنا که افرادی که مقطعی انجام می‌شود. افرادی که **BMI** آنها ۲۵ تا ۲۹.۹ است دارای اضافه وزن و افرادی که این شاخص در آنها ۳۰ یا بالاتر است چاق محسوب می‌شوند. اما خطر ناشی از اضافه وزن به صورت تدریجی افزایش می‌یابد تا اینکه تمایز مشخصی بین این رده‌ها وجود داشته باشد.

از طرف دیگر میزان طبیعی تعیین‌شده برای همه گروه‌های نژادی یکسان و ۲۵ تا ۲۹.۹ است. اما برای مثال پژوهشگران دریافته‌اند که آسیایی‌ها در **BMI** پایین‌تری نسبت به سفیدپوستان در معرض خطر بیماری‌های قلبی-عروقی قرار می‌گیرند، بنابراین حد اضافه وزن در آسیایی‌ها ممکن است به جای **BMI** 25، از **BMI** 23 شروع شود.

دور کمر

دور کمر از دیدگاه متفاوتی چاقی را ارزیابی می‌کند: با این اندازه‌گیری دیگر وزن کل بدن مطرح نیست، بلکه چربی فعال از لحاظ سوخت و ساز و زیانباری که در اطراف اندام‌های درون شکم جمع می‌شود، ارزیابی می‌شود.

اندازه‌گیری دور کمر نسبت به **BMI** شاخص بهتری برای پیش‌بینی خطر ابتلا به دیابت است و به همان اندازه **BMI** شاخص خوبی برای پیش‌بینی خطر بیماری قلبی است. بنابراین با اندازه‌گیری دور کمر می‌توان گروه قابل‌توجهی را که **BMI** آنها در محدوده سالم قرار می‌گیرد (۱۸.۵ تا ۲۴.۹)، اما دور کمر بالا آنها را در معرض دیابت و بیماری قلبی قرار می‌دهد، تشخیص داد. بنابراین اندازه‌گیری **BMI** و دور کمر همراه با هم باید برای اندازه‌گیری موفقیت افراد دارای اضافه وزن یا چاق به کار رود.

با این وجود، بر خلاف BMI هنوز اندازه‌گیری دور کمر به بخش معمولی از مراقبت پزشکی بدل نشده است.

بسیاری از ما فکر می‌کنیم باریک‌ترین بخش در میان تنه ماست، و آن را اندازه می‌گیریم. اما انجمن قلب آمریکا می‌گوید اندازه‌گیری دور کمر باید درست در بالای ناف انجام شود، و بسیاری از پژوهشگران هم نوک استخوان لگن (ستیغ ایلیاک) را تقریباً در سطح ناف قرار می‌گیرند، ملاک قرار می‌دهند. همچنین برخی سطحی که درست در زیر پایین‌ترین دنده قرار می‌گیرد، یا فاصله میانی این دنده و راس استخوان لگن را معیار قرار می‌دهند.

در مجموع اندازه‌گیری در سطح ناف طرفداران بیشتری دارد، ولی هنوز اجماعی در این مورد به وجود نیامده است. این عدم قطعیت در مورد محل اندازه‌گیری دور کمر مانع اندازه‌گیری روتین دور کمر در مراقبت‌های پزشکی شده است.

تعریف دور کمر بیش از حد بزرگ نیز به تجدید نظر نیاز دارد. در حال حاضر حد فاصل ۱۰۲ سانتی‌متر برای مردان و ۸۸ سانتی‌متر برای زنان قرار داده شده است. کارشناسان این ارقام را بر مبنای یک بررسی منفرد انجام شده در اسکاتلند در سال‌های پیش تعیین کرده بودند.

اما بررسی‌های اخیر نشان داده است که بهتر است این حد فاصل دور کمر طبیعی و بزرگ برای تا حد ۹۵ سانتی‌متر پایین آورده شود، چرا که بررسی‌ها نشان‌دهنده آن بود رابطه قوی میان اندازه بالاتر از این حد دور کمر و دیابت است. برخی از کارشناسان حتی معتقدند می‌توان این عدد را باید پایین‌تر آورد و به ۸۸.۹ سانتی‌متر برای مردان و ۸۳.۸ برای زنان پایین آورد. یک پیشنهاد دیگر هم این است که به جای تعیین یک حد فاصل واحد برای دور کمر، بر حسب BMI‌های گوناگون حدفاصل‌های متعددی برای دور کمر طبیعی و غیرطبیعی تعیین شود.

(در تحقیقی که پژوهشکده غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام داده است برای هر دوی زنان و مردان حد طبیعی دور کمر ۹۴.۵ سانتی‌متر تعیین کرد. اجلاس کشوری برای تعیین شاخص‌های چاقی مرکزی نیز که از محققین، صاحب‌نظران، مسئولین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و انجمن‌های علمی در مهر ۱۳۸۸ تشکیل شد، اندازه دور کمر مردان و زنان ایرانی سی سال و بالاتر را به شرح زیر تعریف کرد:

- اگر دور کمر ۹۰ سانتیمتر یا بالاتر باشد، باید اقدامات پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر شروع شود.

- اگر دور کمر ۹۵ سانتیمتر یا بیشتر باشد، باید اقدامات جدی برای کاهش آن به عمل آید.)

نسبت دور کمر به دور باسن

نسبت دور کمر به دور باسن (WHR) با یک محاسبه ساده به دست می‌آید: تقسیم کردن اندازه دور کمر بر اندازه دور باسن.

دور کمر کوچکتری که با دور باسن بزرگتری همراه باشد، عدد کوچکتری را نسبت به دور کمر بزرگ با دور باسن کوچک به دست می‌دهد. هر چه این نسبت کمتر باشد، از لحاظ سلامتی بهتر است. به یاد تصاویری بیفتید که بدن‌های گلابی‌شکل را با بدن‌های سیب‌شکل مورد مقایسه قرار می‌دهند، و بدن‌های گلابی‌شکل را سالم‌تر از بدن‌های سیب‌شکل می‌دانند. نسبت کمتر WHR با بدن‌های گلابی‌شکل و نسبت بالا WHR با بدن‌های سیب‌شکل همراهی دارد. اندازه‌گیری دور کمر برای WHR معمولاً در باریک‌ترین بخش میان‌تنه انجام می‌شود. اندازه‌گیری دور باسن نیز در پهن‌ترین قطر دور باسن انجام می‌شود. برای زنان خطر بیماری قلبی، سگته مغزی و سایر مشکلات بهداشتی با بالا رفتن این نسبت از ۰.۸۵ افزایش می‌یابد، بنابراین حد فاصل نسبت خوب و بد را در آن قرار می‌دهند. برای مردان حد فاصل نسبت طبیعی و غیرطبیعی را در حدود ۰.۹ قرار می‌دهند.

گرچه ممکن است اندازه‌گیری دور کمر برای ارزیابی چربی شکمی WHR ساده‌تر و به همان اندازه دقیق باشد. اما یک بررسی در سال ۲۰۰۷ در انگلیس نشان داد که این نسبت ارتباط بیشتری با پیش‌بینی خطر بیماری قلبی دارد تا اندازه‌گیری ساده دور کمر.

دور کمر معیار غیرمستقیم از چربی شکمی و دور باسن معیار غیرمستقیمی از چربی زیرپوستی است. به طور کلی می‌توان چربی شکمی را چربی بد و چربی زیرپوستی را چربی خوب نامید و WHR راهی ساده برای تعیین نسبت این دو نوع چربی است.

به طور تئوریک چربی زیرپوستی جایی است که انرژی اضافی بدن در آن سوخته می‌شود، اما هنگامی میزان انرژی دریافتی از حد ظرفیت آن خارج شود، چربی به شکلی ناسالم به صورت چربی شکمی و رگه‌های چربی در کبد، عضلات و سایر اندام‌ها رسوب می‌کند.

بررس‌ها نشان داده‌اند که افزایش چربی زیرپوستی با بهبود حساسیت به انسولین و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ همراه است. و در مقابل هنگامی چربی‌های درون شکم کاهش پیدا می‌کنند، کنترل قند خون بهتر انجام می‌گیرد.

به این ترتیب لیپوساکشن که تنها چربی زیرپوستی را از بدن خارج می‌کند، در بهبود سوخت و ساز بدن نقشی ندارد.

پایان

تهیه و تنظیم: سینا آسمانی

[SinaAsemani@gmail.com](mailto:SinaAsemani@gmail.com)

[www.MAHNA.niloblog.com](http://www.MAHNA.niloblog.com)

