

یک قدم تا تناسب اندام





مقدمه:

در عصر حاضر و با گسترش روز افزون زندگی ماشینی شاهد افزایش هر چه بیشتر بیماریهای ناشی از عدم تحرک و در خطر افتادن سلامت افراد جامعه هستیم، روزانه با افراد بسیاری بر خورد میکنیم که از چاقی مفرط خسته شده و خواستار کاهش وزن و رسیدن به اندامی ایده آل میباشند و ممکن است خود نیز یکی از آنها باشیم. به عنوان فردی که چندین سال در ورزش و به خصوص رشته پرورش اندام فعالیت داشته ام اسامی مواد و داروهای بیشماری را میدانم که از آنها برای رسیدن به اندامی زیبا استفاده میشود و منجمه داروهایی که گفته میشود تاثیر بسیار دارند در کم کردن وزن ولی آیا تنها راه و بی خطر ترین راه ممکن استفاده از این مواد میباشد که عده ای بدون کوچکترین تامل و درنگ روی به مصرف آنها آورده اند.

گفته میشود که برای کاهش وزن تلاش بسیار و تحمل مشقت فروان لازم است که این باعث شده بعضی از افراد حتی فکر کاهش وزن هم از سر خود بیرون کنند، اما در این کتاب تمریناتی بسیار ساده و کم زحمت اما موثر عنوان خواهد شد که به شما کم خواهد کرد در زمانی بسیار کوتاه تا حد زیادی به هدف خود که همان رسیدن به اندامی ایده آل میباشد برسید.

نکاتی در مورد چاقی:

- چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری درمان آن نیاز به زمان دارد.

- هرگز در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می باشد.

- در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می باشد.

- چاقی با بسیاری از بیماریها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد مانند: هیپرتانسیون (افزایش فشار خون)، آترواسکلروز (سخت شدن جدار رگها)، بیماریهای کبدی و صفراوی

(بیشتر سنگ کیسه صفرا)، آرتروزها از جمله آرتروز (استخوانهای هر شخص برای وزن سلامت او طراحی شده است)، اختلالات تنفسی، نقرس، واریس، نازایی، مسمومیت حاملگی، هیرسوتیسم (پرمویی زنان)، چربی بالای خون، فتق و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت (البته در چاقیهای شدید)

- چاقی باعث کاهش عمر می‌شود، بطوریکه شرکت بیمه عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ (2/5 سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر در نظر می‌گیرد.

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

- علل چاقی : الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) بیماریهایی از قبیل : هیپوتیروئیدیسم (کم کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و ...

ج) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضد افسردگی و ضد اضطراب و کورتونها

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

ه) ژنتیک: 30٪ علت چاقیها را شامل می‌شود.

از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، بطوریکه اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه‌اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از 20 سال پانزده کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد.

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

الف) درمان دارویی:

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

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

* داروهای ملین: این داروها با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می‌شوند که واضح است در درازمدت باعث سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد موردنیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم‌درد و ... دارند.

این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتهای شخص باعث کم‌خوردن و کاهش دریافت انرژی می‌شوند. عوارض آنها بیشتر سوءتغذیه، ریزش مو، ضعف و افسردگی می‌باشد. سرگروه این داروها که در ایران زیاد مصرف می‌شود فن فلورامین می‌باشد که از سال 1998 مصرف آن به دلیل ایجاد عوارض روی دریچه های قلب ، در آمریکا ممنوع شده و از فارماکوپه آمریکا حذف شده است .

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

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

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

د) رژیم درمانی:

* آب درمانی: یکی از روشهای قدیمی است و بعد از پایان دوره به دلیل محرومیت شدید غذایی اختلالات گوارشی به همراه دارد. علاوه بر عوارض شدید جسمانی فقط برای مدت کوتاهی 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 20 ساعت پیاده روی کرد.

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

* کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش: این روش بهترین و اصولی ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده آل است. در این روش از یک رژیم غذایی برنامه ریزی شده همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده روی) استفاده می شود. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می آورد و عوارضی مانند ریزش مو و چروکیدگی پوست و ... را در پی نخواهد داشت. در طی رژیم باید عادات غذایی گذشته را ترک کنید و به عادات غذایی جدید انس بگیرید که این مهمترین اصل در درمان چاقی است.

با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه شده در مورد درمان چاقی این موارد

می‌باشد:

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

- در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروه‌های غذایی وجود داشته باشد: شیر و لبنیات،

حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

- رژیم غذایی باید:

- تأمین کننده انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

- تأمین کننده ریزمغزیها باشد (موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد)

- بر اساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد.

- تنوع لازم را داشته باشد.

- در یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در

هفته مجاز به کاهش وزن می‌باشیم. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه خود

را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود. توجه

داشته باشید با کاهش وزن (درحقیقت رسیدن به وزن ایده‌آل) جوانتر هم به نظر خواهید

رسید

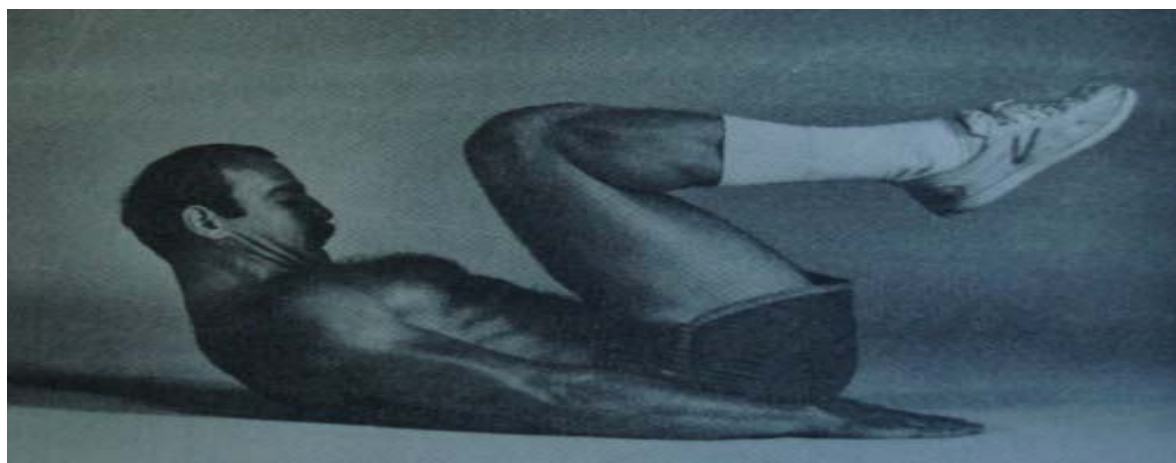
تمرینات مخصوص شکم:

در این قسمت تمرینهایی مخصوص عضلات شکم در سه بخش بیان میشود که هر بخش را حداقل شش هفته باید انجام داد و سپس بخش های دیگر را شروع کرد. تمرینات را به صورت

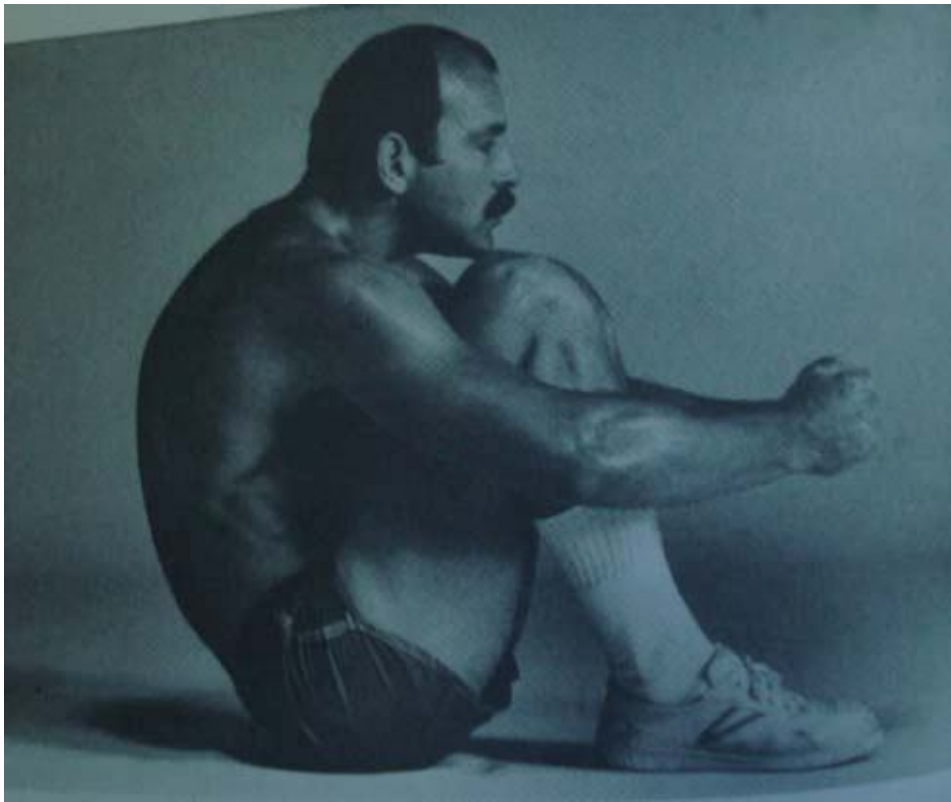
یک روز در میان (سه روز در هفته) انجام دهید و هر مرتبه کل تمرینات هر بخش را انجام دهید. روزهایی از هفته که تمرینات شکم ندارید حتما از تردمیل استفاده کرده و یا پیاده روی کنید

بخش اول

بالا بردن پاها با زانوی خمیده



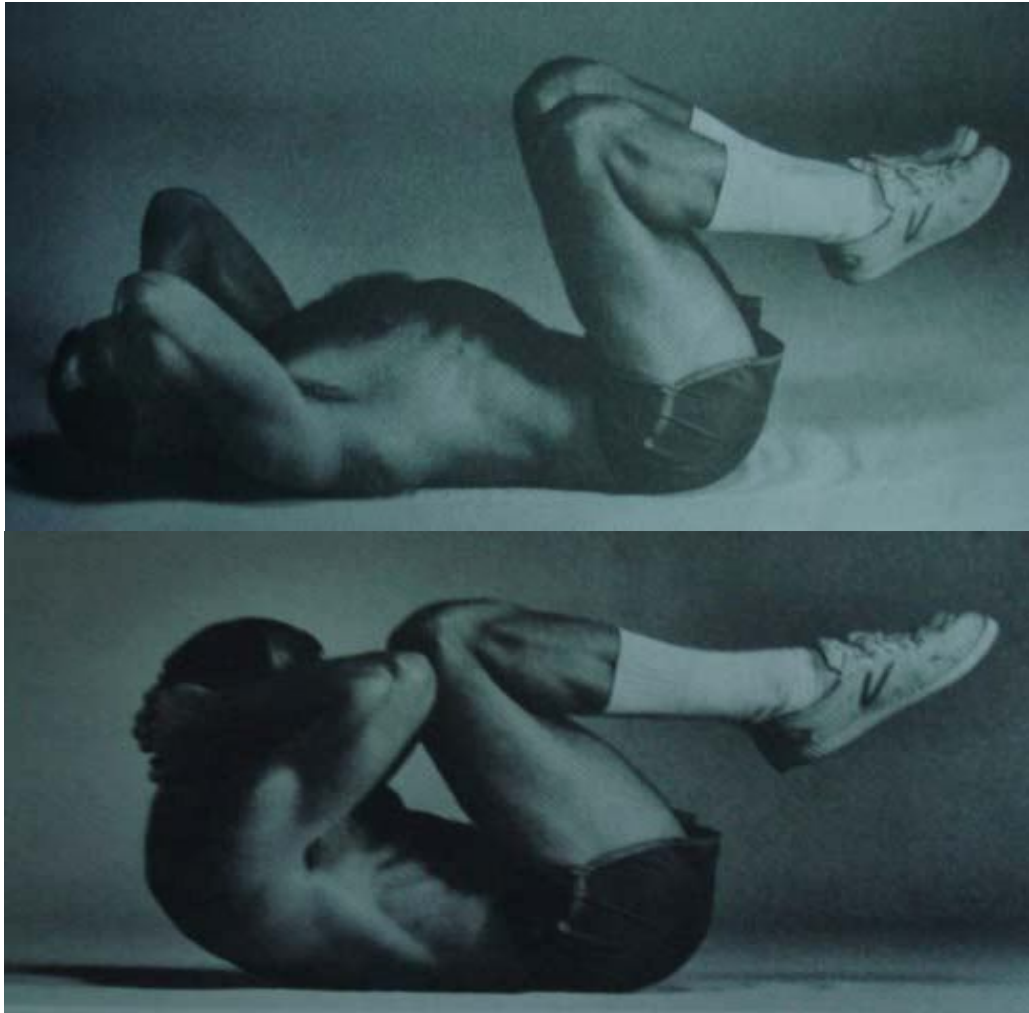
دراز نشست با زانوی خمیده با کمک دست ها



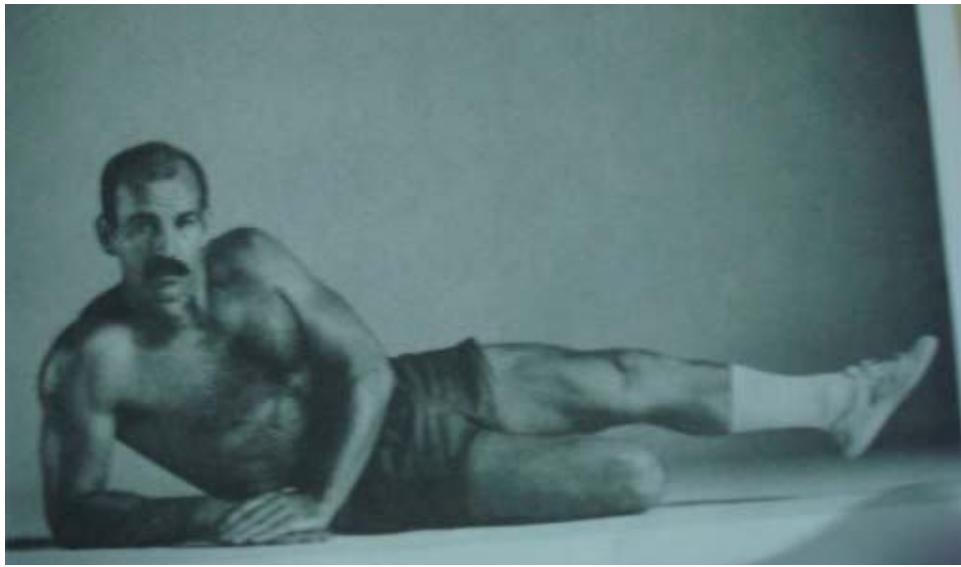
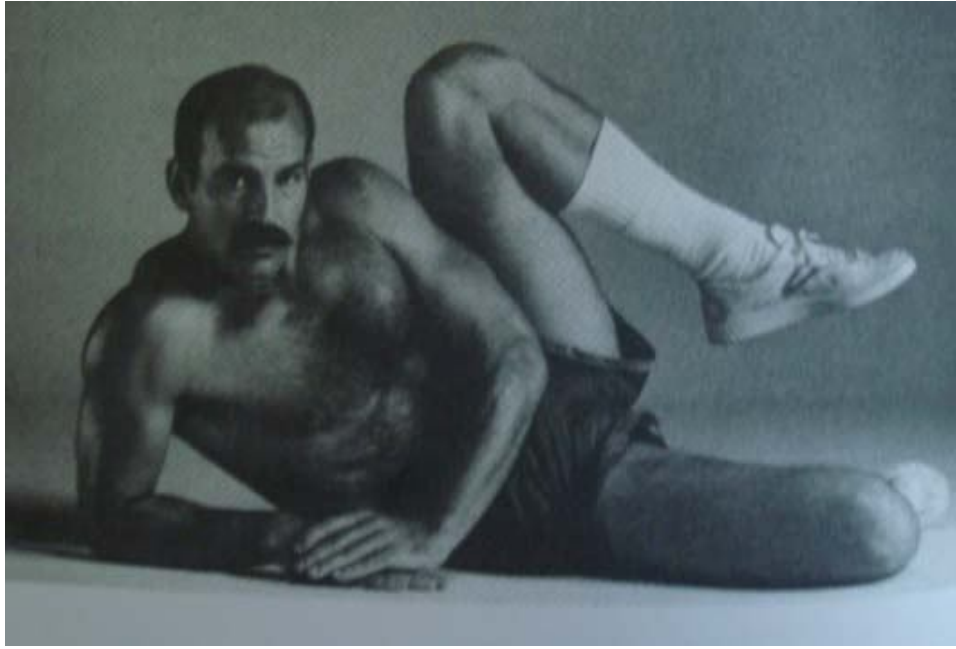
لگد زدن با زانو



کرانچ:



بالا آوردن پاها از طرفین با زانوی خمیده

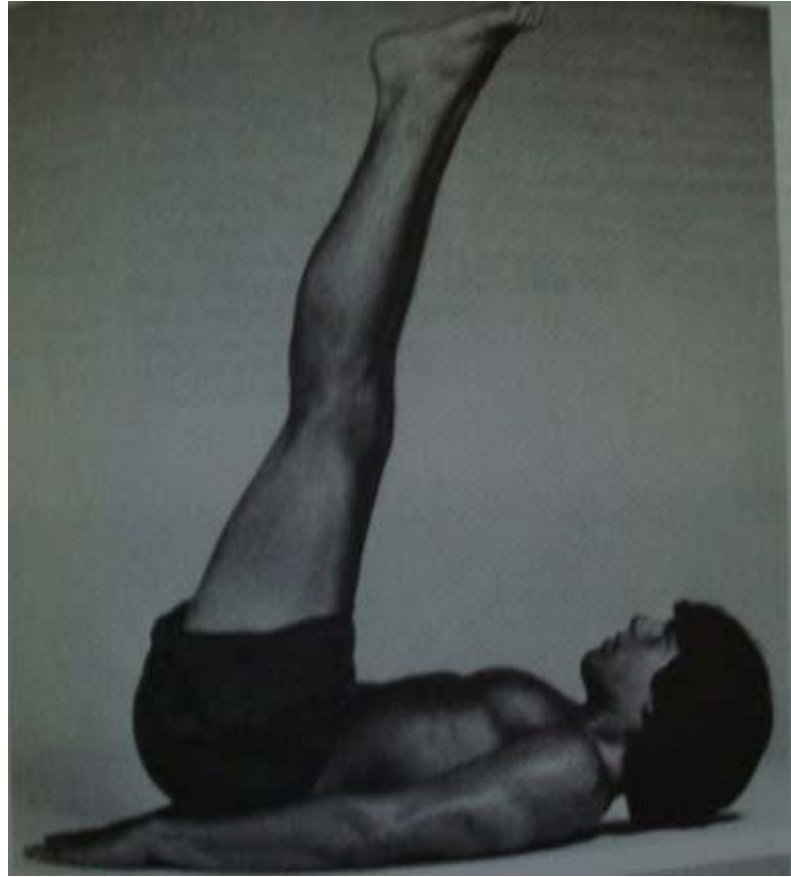


قیچی از پشت



بخش دوم
بالا آوردن پاها بطور مستقیم





درازنشست بدون کمک دست ها





بالا و پايين بردن پاها

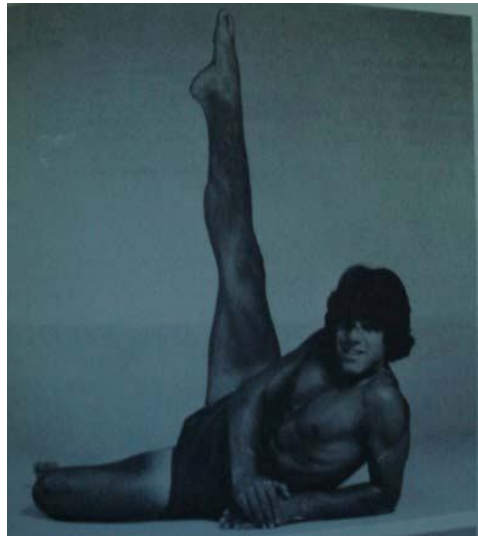




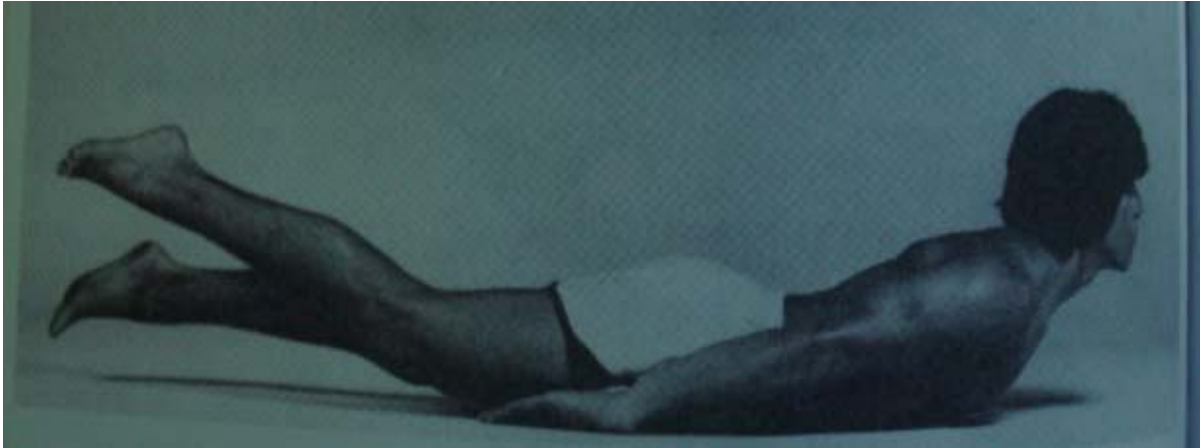
کرانچ چرخشی



بالا بردن مستقیم پا از طرفین



بالا و پایین بردن پاها از پشت



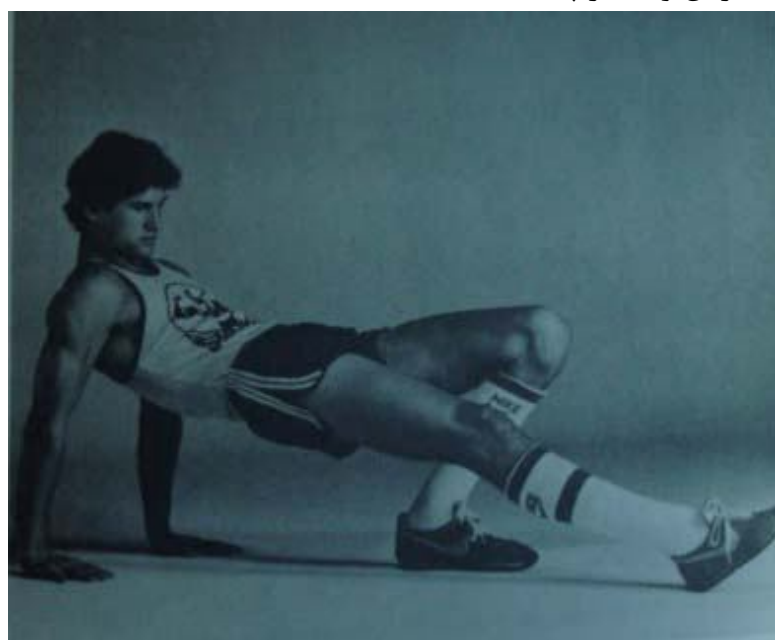
بخش سوم:

جمع کردن و بالا آوردن پاها





لگد زدن و تغییر پاها





بلند کردن و قیچی کردن پاها





بلند کردن پاها به شکل دایره



جدول کالری مواد غذایی:

مقدار کالری موجود در یکصد گرم غذاهای مختلف

با توجه به میزان پروتئین و گلوکید و چربی آنها بر حسب میلی گرم

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات کربن
جو	331	9/7	1/9	68/9
ذرت	342	9/4	4/2	82/0
ارزن	340	9/7	3/0	74/1
صیقلی شده برنج سفید	360	6/7	0/7	78/9
گندم	334	12/2	2/3	81/8
سفید آرد گندم	350	11/7	1/5	74/3
آرد معمولی	365	10/9	1/5	75/5
نان لواش	271	8/9	0/5	63/6
نان سنگک	246	8/7	0/4	55/1
نان تافتون	270	9/3	0/6	60/6
نان بربری	256	9/2	0/7	56/6
نان سفید	245	7/0	1/0	52/0
ماکارونی	367	11/0	1/1	68/3
فند و شکر	387	0	0	99/9
عسل	315	0/3	0	78/4
مریا	272	0/6	0/1	70/0
گوشت گاو	239	18/7	18/2	0
گوشت گاو میش	125	20/0	4/0	0
گوشت بز	165	18/7	9/4	0

گوشت بره	167	18/0	10/0	0
با چربی متوسط گوشت گوسفند	317	15/7	27/7	0
گوشت خرگوش	136	21/0	5/8	0
گوشت گوساله	207	18/8	14/0	0

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات کربن
فندوق	582	23/5	51/5	6/1
بادام کوهی (پسته شام)	573	25/5	44/0	18/8
پسته	626	20/0	53/8	15/5
گردو	694	15/0	64/4	13/5
بادام تازه (سبز)	46	2/6	0/5	7/8
لوبیا سبز	31	2/0	0/2	5/4
باقلا تازه	64	5/2	0/4	9/8
برگ چغندر	27	2/0	0/3	4/2
کلم معمولی	29	1/7	0/2	5/1
گل کلم	27	2/4	0/2	4/0
هویج	39	1/0	0/3	8/0
برگ مو	87	3/8	1/0	15/6
کاهو	19	0/9	0/1	3/6
نعناع	54	4/0	1/3	7/9
جعفری	49	3/7	0/6	7/2
نخود فرنگی تازه	92	7/0	0/4	15/0
فلفل سبز بزرگ (دلمه)	19	0/9	0/1	3/5
فلفل فرنگی	32	2/1	0/2	5/5
اسفناج	29	2/8	0/4	3/5
چغندر	42	1/7	0/1	8/7
شیر	136	5/3	0/2	28/2
تره فرنگی	61	1/8	0/2	13/0
پیازچه	37	1/5	0/2	7/3
پیاز	43	1/4	0/2	8/9
سیب زمینی	78	1/8	0/1	17/5

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات کربن
تریچه	26	1/2	0/1	5/0
شلغم	26	0/8	0/2	4/9
کرفس	19	0/8	0/2	3/6
خیار	16	0/7	0/1	3/0
زیتون سبز	139	1/5	13/5	2/8
بادنجان	27	1/0	0/3	5/1
کدو تنبل	36	1/0	0/2	7/5
کدو مسمائی	28	0/6	0/2	5/9
گوجه فرنگی	22	0/8	0/3	4/0
زیتون سیاه و سفید	201	1/8	21/0	1/1
باقلا	356	28/9	1/6	56/2
لوبیای سفید	338	22/6	1/6	55/9
نخود	359	19/2	6/2	56/7
لوبیای چشم بلبلی	332	23/1	1/2	57/2
ماش	340	23/9	1/3	60/5
عدس	336	23/7	1/3	57/4
نخود فرنگی	346	22/5	1/8	61/6
هل	243	11/5	2/0	44/8
گرد فلفل فرنگی تند	292	14/0	8/0	41/0
فلفل کوبیده	353	12/3	7/7	58/7
زردچوبه	335	5/0	6/3	64/5
کاکائو	546	12/0	40/0	34/6
چای	0	0	0	0
حلوا	509	10/5	28/0	53/5

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات کربن
-----	-------	---------	------	-------------

پیه گوسفند	813	0/3	90/2	0
روغن نباتی جامد (هیدروژنه)	900	0	100	0
پنیر تخمیری	399	27/0	31/7	1/4
پنیر تازه	284	22/5	21/6	0
کرم با 20% چربی	39	3/6	0/4	0
دوغ	14	0/8	0/6	1/3
کشک	379	54/9	11/7	13/8
شیر گاو	63	3/5	3/0	5/5
شیر بز	69	3/3	4/0	5/0
شیر گاو میش	100	4/0	7/0	5/3
شیر گوسفند	99	5/8	6/5	4/5
ماست	58	3/2	2/6	5/4
شیر کاملاً خشک	492	36/0	27/0	37/0
شیر خشک بدون چربی	360	36/0	1/0	51/0
لیمو شیرین	39	0/7	0/6	7/8
لیمو ترش	41	0/4	1/4	6/7
نارنگی	49	0/7	0/2	11/0
پرتقال	45	0/8	0/2	10/1
سیب	60	0/3	0/3	14/0
گلابی	56	0/3	0/2	13/3
هلو	55	0/8	0/2	12/4
شلیل	64	0/6	0	17/1
زردآلو	59	0/8	0/6	12/7
آلوچه	50	0/6	0/2	11/5
گیلاس	66	1/8	0/4	13/8

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات کربن
انگور	73	0/6	0/7	16/2
انگور فرنگی	53	0/8	0/4	11/6
انار	68	0/8	0/7	14/7
توت سفید	93	0/9	1/1	19/8
توت فرنگی	35	0/8	0/4	11/6
شاه توت	74	0/8	0/8	15/9
تمشک	47	1/2	0/6	9/3
انجیر تازه	81	1/4	0/4	17/9
خرمالو	79	0/8	0/4	18/1
خریزه	26	0/5	0/1	5/7
هندوانه	23	0/5	0/1	5/1
به	61	0/6	0/3	14/1

موز	99	1/2	0/2	23/2
خرما تازه	157	0/9	0/3	37/6
سیب ، انگور آب پرتقال ،	45	0/7	0/2	10/4
تازه آب لیمو ترش	26	0/3	0/1	9/0
کنسرو بومی میوه جات	36	0/5	0/2	8/3
خیارشور	11	0/7	0/2	1/7
فرنگی رب گوجه	108	2/0	0/4	24/1
خرمای خشک	306	2/2	0/6	73/0
انجیر خشک	277	0/4	1/2	62/6
زردآلوی خشک هلو و	281	3/1	0/6	73/8
کشمش	255	2/5	0/6	73/0
بادام خشک	629	18/6	54/1	16/9
نارگیل	332	3/5	30/0	11/9





