

# در روز ۵ وعده غذایی خورم

**آقای حمید پورپاک، با وجود تجربه‌های ناموفق رژیم غذایی قبلی این بار در فاصله زمانی ۳ ماه به سادگی توانست به وزن دلخواهش برسد**

مجله سیب سبز هستیم دنبال کردن داستان افرادی که به وزن دلخواهشان رسیده بودند من را تشویق کرد که برای رژیم گرفتن به دکتر هاشمی مراجعه کنم که خوشبختانه نتیجه این مراجعه هم این بود که در عرض ۳ ماه از وزن ۸۵ کیلوگرم به ۷۲ کیلوگرم رسیدم.

مشغولم؛ اما به دلیل وضعیت متفاوت جسمی به طور طبیعی تحرکم کم بود و وقتم بیشتر صرف کارهای مطالعاتی می‌شد. همین باعث شد اضافه وزن آرام آرام توان حرکت‌های محدود روزمره را هم از من بگیرد. بنابراین باید راهی پیدا می‌کردم و از آنجا که خودم و خانواده‌ام از خوانندگان

ابتلا به بیماری فلج اطفال باعث شد من از ۷ ماهگی از ناحیه دست، پا و کمر فلج شوم اما با همت خانواده به خوبی توانستم بر این شرایط غلبه کنم به طوری که تحصیلاتم را تا مقطع فوق لیسانس ادامه دادم و در حال حاضر به تدریس در دانشگاه در رشته الهیات و معارف اسلامی

## خبری از گرسنگی نیست!

تغییر عمده‌ای که بعد از رژیم گرفتن در برنامه غذایی من ایجاد شده تغییر تعداد و البته حجم وعده‌های غذایی است. براساس این برنامه من به جای ۳ وعده، ۵ وعده غذایی دارم البته هر وعده خیلی محدود و کمتر از قبل است. اضافه شدن وعده‌های غذایی اجازه نمی‌دهد که احساس گرسنگی بر من غلبه کند. مثلاً صبحانه من در برنامه جدید ۲ کف دست نان با مقدار مختصری پنیر و مغز گردو است که در مقایسه با حجم قبلی که من به صبحانه اختصاص می‌دادم خیلی کمتر است اما در عوض بعد از صرف این وعده به محض این که احساس گرسنگی می‌کنم نوبت به میان وعده بعدی می‌رسد بنابراین بر خلاف تجربه قبلی اصلاً احساس گرسنگی در میان نیست.

**میوه خوردن قبل از رژیم غذایی برای من نظم و قاعده خاصی نداشت اما حالا خیلی بیشتر از گذشته و از روی قاعده میوه می‌خورم.**



## ۵ وعده به جای ۳ وعده

در نظر گرفتن میان وعده اتفاق جدید و تاثیر گذاری بود که در برنامه غذایی من افتاد. پیش از این تحمل گرسنگی بین ۲ وعده غذایی باعث می‌شد من در وعده‌های اصلی مثل ناهار، شام یا حتی صبحانه زیاده روی کنم و حجم زیادی غذا بخورم اما حالا در نظر گرفتن میان وعده‌های ساده، متنوع و کم حجمی مثل شیر و انواع و اقسام میوه‌ها باعث شده میزان متعادل‌تری غذا، به وعده‌های اصلی اختصاص بدهم. این میان وعده‌های کم حجم و در عوض مقوی باعث شد که من راحت‌تر بتوانم رژیمم را دنبال کنم. به طوری که باید اعتراف کنم، در طول این ۳ ماه اصلاً احساس سختی نکردم و خیلی راحت توانستم به وزن مطلوب برسم.

## در رژیم قبلی شکست خورده بودم

همیشه در فکر انتخاب روش مناسبی برای رسیدن به وزن ایده‌آل بودم از همین رو ۶ سال پیش برای دریافت رژیم غذایی، کاملاً اتفاقی به متخصص تغذیه مراجعه کردم؛ اما بیشتر از یک هفته نتوانستم با آن رژیم کنار بیایم. همان ۳،۲ روز اول شرایط آنچنان برآید سخت شد که به طور کلی تصمیم گرفتم رژیمم را فراموش کنم. آن هم به این دلیل که به دلیل گرسنگی شدید به شدت دچار ضعف عصبی شده بودم. با دیدی که امروز نسبت به رژیم درست غذایی دارم می‌دانم ایراد رژیم قبلی من تفاوت غیر منطقی آن با برنامه معمول غذایی بود. این رژیم بر پایه سبزی‌ها و میوه‌ها تنظیم شده بود و گروه‌های غذایی دیگر به خصوص کربوهیدرات‌هایی مثل برنج و نشاسته به طور کلی از آن حذف شده بود به همین خاطر کنار آمدن با آن حتی بدون در نظر گرفتن عوارض جسمانی احتمالی، اصلاً ساده نبود.

## راه رفتن برایم غیر ممکن شده بود

بعد از تجربه ناموفق قبلی ۶ سالی رژیم گرفتن را فراموش کرده بودم اما از آنجا که شرایط جسمانی، اجازه فعالیت زیاد را به من نمی‌داد هر روز بیشتر از روز قبل با مشکل اضافه وزن روبه‌رو می‌شدم و به دلیل مشکل جسمی من این سختی در راه رفتن نمود بیشتری پیدا می‌کرد. این شرایط دست به دست هم داد تا من برای رژیم گرفتن مصمم‌تر شوم.

## رژیم یا ورزش کدام موثر تر است؟



دکتر محمد هاشمی  
دبیر انجمن علمی پیشگیری  
و درمان چاقی ایران

این روزها خیلی‌ها به دنبال درمان چاقی هستند. البته هر گروهی انگیزه‌های خود را دارند اما انگیزه و عامل حرکت به سوی درمان چاقی هر چه باشد، راه یکی است و آن پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و متناسب در کنار انجام فعالیت بدنی است که رعایت هر دو این‌ها ضروری است اما شاهد هستیم که عده زیادی راه را اشتباه و به مسیرهای نادرست می‌روند. یکی از

این مسیرهای نادرست آن است که افراد بدون در نظر گرفتن میزان خورد و خوراک، سعی دارند تنها با افزایش فعالیت بدنی و ورزش کردن بر وزن اضافه خود غلبه کنند. این گروه با تصور این که به دلیل ورزش کردن، سوخت و ساز بالایی دارند، خود را مجاز به مصرف هر گونه و هر میزان از مواد خوراکی می‌دانند و در عین ناباوری ملاحظه می‌کنند که نه تنها وزنشان کم نمی‌شود بلکه روز به روز بر وزن آن‌ها اضافه می‌شود. سناریوی شایع این افراد این است که بعد از مدتی خسته شده و ورزش را رها می‌کنند اما به همان میزان خورد و خوراک قبلی ادامه می‌دهند که این امر موجب افزایش بیش از پیش وزنشان می‌شود. در این ارتباط گرچه فعالیت بدنی اثرات انکارناپذیری در ارتقای سطح سلامت و نشاط افراد دارد و عاملی موثر در حفظ وزن در رژیم‌های غذایی است اما هرگز نمی‌تواند به عنوان عاملی منفرد موجب کاهش وزن افراد شود اما در مقابل تنظیم کالری از طریق مواد در بافتی تأثیر افزون تری نسبت به ورزش در کاهش وزن افراد دارد.

تجربه آقای حمید پورپاک یکی از نمونه‌های بارزی است که بر صحت این مطلب تأکید دارد. این روحانی محترم که به واسطه مشکلات جسمی ناشی از قلع اطفال قادر نبود تا به شکل فعالانه به حرکات ورزشی بپردازد، تنها با رعایت برنامه صحیح غذایی توانست وزن اضافه خود را کاهش دهد تا اکنون به واسطه این کاهش وزن بتواند شادابی و تحرک بیشتری را در زندگی خود تجربه کند. هر چند هیچ گروهی از افراد کاملاً معاف از فعالیت‌های ورزشی نیستند و متخصصان تربیت بدنی برای هر گروهی متناسب با سطح توانمندی آن‌ها، حرکاتی ورزشی را طراحی کرده‌اند اما محدودیت‌ها سبب می‌شوند تا فرد توان کارایی نسوزی را به نسبت کمتری از افراد سالم داشته باشد ولی با توجه به اثر پرنرگ تر رژیم غذایی در کنترل وزن، لاغر شدن برای کسانی که توان حرکتی بالایی هم ندارند مقدور است. در اینجا هنر درمانگر آن است که با تنظیم کالری مورد نیاز فرد و تطابق آن با هرم غذایی متنوع و متعادل، بیمار خود را در مسیری درست رهنمون کند و لازمه موفقیت هم آن است که خود فرد برنامه را با حوصله و پشتکار ادامه دهد، امری که در مورد آقای پورپاک محقق شد و ایشان با صرف فعل خواستن، توانست شرایط مطلوب تری را برای خود فراهم سازد. مطالعه شرح حال ایشان حاوی نکات پند آموز بسیاری است که شما را به مطالعه آن دعوت می‌کنم.

## آرام غذا بخورید

بلکه لذت غذا خوردن را هم برای من بیشتر می‌کرد. چون همان مقدار به ظاهر کم غذا را، بیشتر مزه مزه می‌کردم و در نتیجه لذت بیشتری می‌بردم.

آرام‌تر از همیشه بخورم و با برداشتن غذا به مقدار کم در هر قاشق، به این آرام خوردن بیشتر کمک می‌کردم. همین روش ساده نه تنها اجازه می‌داد خیلی زودتر به احساس سیری برسم

یکی از ترندهایی که من در طول این مدت برای راحت‌تر کنار آمدن با رژیم به کار بردم آرام غذا خوردن بود. من همیشه سعی می‌کردم مقدار غذایی که دکتر هاشمی برایم معین کرده

## به جای چیپس میوه می‌خورم



میوه خوردن قبل از رژیم غذایی برای من نظم و قاعده خاصی نداشت و بیشتر از روی هوس سراغ آن می‌رفتم؛ اما حالا خیلی بیشتر از گذشته و از روی قاعده میوه می‌خورم. در حقیقت میوه برای من جای بسیاری از تنقلات مثل چیپس و پفک را که فاقد ارزش غذایی بودند گرفته است. من پیش از این تمایل زیادی به این نوع تنقلات داشتم و هر وقت احساس گرسنگی می‌کردم بدون درنگ سراغ آن‌ها می‌رفتم؛ اما در حال حاضر کاملاً ناخودآگاه و بدون این که اجباری در کار باشد هر وقت احساس گرسنگی بر من غلبه کند سراغ میوه‌ها و وعده‌های غذایی سالم می‌روم و باید اعتراف کنم، دیگر مثل قبل اصراری روی خوردن تنقلاتی مثل چیپس و پفک ندارم.

## هر ۲ هفته، یک برنامه جدید

یک ماه دیگر ملاقاتی در کار نیست ریزه‌خواری به مراتب بیشتری می‌شود درست مثل اتفاقی که برای من افتاد و باعث شد که یک ماه کاهش وزن چندانی نداشته باشم. در حقیقت این ملاقات‌های دوستانه هر ۲ هفته یکبار، جذاز دریافت یک برنامه جدید، متنوع و سازگار با شرایط تازه جسمانی، نقش یک میز محاکمه را دارد که اجازه تخلف به شما را نمی‌دهد.

باید اعتراف کنم، مراجعه هر ۲ هفته یک بار و ملاقات دکتر هاشمی در جریان این دیدارها تأثیر بسزایی برای زودتر به نتیجه رسیدن من داشت. ابتدا تصور من این بود که این مراجعات مکرر ضرورت چندانی ندارد و با تکرار برنامه هم می‌توان به نتیجه رسید. در حالی که این‌طور نیست، همین مراجعات به نوعی جنبه بازدارندگی دارد. ولی اگر احساس کنیم مثلاً تا

## شیر به سبب غذایی من برگشت

یکی از بزرگات این رژیم برای من بازگشت دوباره‌ام به شیر خوردن بود. من قبلاً از این مدت‌ها بود که شیر خوردن را فراموش کرده بودم. اتفاقاً تنها شیر هم نبود چون به طور کلی میانه چندان بالبنیات نداشتم به طور کلی چندان سراغ این گروه از مواد غذایی نمی‌رفتم مگر مقداری پنیر که در وعده صبحانه میل می‌کردم اما خوشبختانه حالانته شیر یکی از وعده‌های اصلی غذای روزانه من است بلکه لبنیات هم دوباره به برنامه غذایی من برگشته‌اند. همین باعث شده که دیگر بسیاری از نگرانی‌هایی که از بابت پوکی استخوان ذهنم را درگیر کرده بود پایان بگیرد. به طوری که حالا دیگر یکی از مواد اصلی سبب غذایی روزانه من شیر است.

## از غذا خوردن لذت می‌برید



این تصور که با رژیم گرفتن باید لذت غذا خوردن را فراموش کنیم یک تصور کاملاً مردود است به ۴ دلیل، اول این که برنامه‌ای که دکتر هاشمی برای رژیم در نظر می‌گیرد یک برنامه متعادل و معقول است که هیچ غذایی از آن حذف نمی‌شود پس قرار نیست با لذت خوردن غذاهای مورد علاقه‌مان خدا حافظی کنیم و دلیل دیگر این که وقتی باید به مقدار غذای مشخصی اکتفا کنیم و ایمنان هم داریم که طبق دستور پزشک بیش از آن مقدار زائد است ناخودآگاه آن را با لذت بیشتری می‌خوریم. مراجعه به فرد متخصص این باور را در ما ایجاد می‌کند که به قدر نیاز بدن مان غذا می‌خوریم نه بیشتر! همین حالت روانی ناشی از اعتماد به پزشک معالج باعث می‌شود، خیلی زودتر و راحت‌تر به احساس سیری برسیم بدون این که هوس ناخنک زدن به غذا همیشه با ما باشد.