

## اعتماد به نفسم را به دست آوردم

نمی‌کردم چون همیشه باید قبل از هر چیز سایز را در نظر می‌گرفتم اما حالا که ۴ سایز کم کردم دیگر هیچ چیز مانع انتخابم نیست. دوباره اعتماد به نفسم را پیدا کرده‌ام و از نظر روحی هم آرام‌تر از همیشه هستم.

چون فکر می‌کردم وقتی من نمی‌توانم از پس نخوردن که ساده‌ترین اتفاق زندگی است برآیم چطور می‌خواهم با مشکلات جدی زندگی کنار بیایم. از طرف دیگر معضل انتخاب لباس هم بود، هیچ وقت لباس مورد علاقم را پیدا

اضافه وزن و چاقی، خواه‌ناخواه غیر از جسم، روح انسان را هم تحت الشعاع قرار می‌دهد. خود من پیش از این، همیشه عصبی بودم، خیلی حساس شده بودم و حوصله هیچ چیز را نداشتم. این اواخر اعتماد به نفسم هم بسیار کم شده بود

## برای سلامت خود ارزش قائل شویم



دکتر محمد هاشمی  
دبیرانجمن علمی پیشگیری  
و درمان چاقی ایران

چاقی و اضافه وزن در همه سنین تهدیدکننده سلامت هستند. گرچه مجامع علمی همواره بر تقدم پیشگیری بر درمان در بروز بیماری‌ها تاکید می‌کنند و درمان چاقی در سنین پایین‌تر را مقدمه‌ای بر پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر در سال‌های بعد از آن می‌دانند اما این درمان را محدود به

گروه سنی خاصی نمی‌دانند زیرا پژوهش‌ها ثابت کرده حتی سالمندان مبتلا به چاقی و اضافه‌وزن در معرض خطرات بالاتری از بروز بیماری‌های ناتوان‌کننده‌ای مثل دیابت، مشکلات قلبی-عروقی و ... هستند. بنابراین برای بهبود کیفیت زندگی، بر درمان و رفع اضافه‌وزن حتی در سنین بالاتر پافشاری می‌کنند.

متأسفانه این رویکرد در بین عامه مردم مقبولیت چندانی ندارد و افراد اجتماع پس از گذراندن میانسانی، دیگر همه فرصت‌ها را از دست رفته می‌بینند و درمان چاقی را بسیار دور از دسترس احساس می‌کنند. در شماره پیش قول دادیم تا در هر شماره به یکی از کلیدهای موفقیت در تداوم روند اصلاح شیوه زندگی و کاهش وزن اشاره کنیم.

برای حفظ انگیزه که مهم‌ترین عامل در راه رسیدن به وزن مطلوب است، تکنیک‌های مختلفی وجود دارد. یکی از موثرترین این تکنیک‌ها این است که «برای سلامت خود ارزش قائل شویم». موضوعی که اگر خوب دقت کنیم در می‌یابیم که در زندگی روزمره چندان مورد عنایت قرار نگرفته. اگر هر فردی بتواند در کنار تمام دل‌مشغولی‌های معمول خود جایی هم برای اهمیت دادن به سلامت باز کند، آنگاه دیگر رژیم گرفتن و کاهش وزن به دشواری قبل از آن نخواهد بود و با نشاط بیشتری از برنامه‌های خود تبعیت می‌کند.

خانم فریبا رفاهی با ۶۲ سال سن یکی از این موارد موفق است. او مثل هر شهروند دیگری، با زندگی روزمره و مسئولیت‌های مختلف مشغول است. او که با وزن بیش از ۸۰ کیلوگرم مراجعه کرده بود، عزمش را برای رسیدن به هدف خود جزم کرده بود. گرچه گرفتاری‌های زندگی گاه ما را از هدف اصلی دور می‌کند اما او با همت و پشتکار و اهمیت دادن به سلامت، توانست موانع را کنار زده و با رعایت برنامه‌ها یک‌بار دیگر قدرت اراده آدمی را در فائق آمدن بر مشکلات نمایش دهد. اینک ایشان زندگی جدید و سالم‌تری را تجربه کرده و الگویی ارائه می‌کند که برای بسیاری از آحاد جامعه قابل پیروی است.

## میوه به سبد غذایی من بازگشت



رژیم غذایی تازه، عادت‌های تغذیه‌ای جدیدی هم در من ایجاد کرد. مهم‌تر از همه این که من را با خوردن آب آشتی داد. من اصلاً میانه‌ای با نوشیدن آب نداشتم ولی به توصیه و تاکید دکتر حالا روزی ۵، ۶ لیوان آب حداقل آبی است که می‌خورم. میوه خوردن هم برای من معنای تازه‌ای پیدا کرده، پیش از این من از ترس قند بالای میوه‌ها تا جایی که می‌توانستم از میوه خوردن طفره می‌رفتم اما حالا یکی از میان‌وعده‌های اصلی من میوه‌های فصل هستند؛ بدون داشتن نگرانی بیجا به دلیل قند آن‌ها. چون حالا می‌دانم در طول روز چند سهم میوه باید بخورم. خوشبختانه خوردن این میوه‌ها سلامت دستگاه گوارش من را هم تضمین کرد به طوری که حالا دیگر نه از مشکلات معده خبری هست نه شرایط مزاجی سخت قبلی.

## شکلات را فراموش کردم

ترک کردن شکلات سخت‌ترین اتفاق دنباست اما فقط ۳ روز طول کشید تا شکلات خوردن را فراموش کنم.

من عاشق چای خوردن هستم البته نه با قند. من همیشه چای را با شکلات می‌خوردم البته به روش خودم از شکلات‌های تلخ استفاده می‌کردم؛ اما در رژیم جدیدم خبری از شکلات نیست چه تلخ، چه شیرین. روزهای اول این شرایط خیلی برایم سخت بود، البته دکتر هاشمی قندهای رژیمی را به من توصیه کرده بودند ولی این قندها خیلی باب میل نبود تا این که با راهنمایی‌های دکتر بالاخره به جای شکلات به مویز و کشمش روی آوردم. حالا چای را با همان لذت قبل می‌خورم ولی به جای شکلات، مویز و گاهی هم خرما می‌خورم. جالب اینجاست که همیشه فکر می‌کردم برای من



## دیگر رانیتیدین نمی‌خورم

یکی از مشکلات من در کنار وزن بالا ناراحتی شدید معده بود. بعد از مراجعات مکرر به پزشک متخصص و ۲ بار آندوسکوپي متوجه شدم که مشکل معده من از ترشح زیاد اسید معده ناشی می‌شود. شرایط به قدری حاد بود که بدون شربت آلومینیوم ام.جی و قرص‌هایی مثل رانیتیدین زندگی‌ام نمی‌گذشت. از این گذشته همیشه بعد از غذا برای تحمل احساس سنگینی که با من بود به آدامس پناه می‌بردم. به دلیل همه این مشکلات، دکتر هاشمی رژیم غذایی من را در ۶ وعده تنظیم کرد به طوری که هر ۳ ساعت چیزی برای خوردن داشتم و همین باعث شد که مشکل معده من بدون نیاز به دارو برطرف شود.



## بیشتر از قبل غذایم می‌خورم

پیش از رژیم، خیلی از غذاها را نمی‌خوردم چون همیشه از چاقی می‌ترسیدم. سال‌ها بود که ماکارونی می‌پختم ولی خودم به آن لب نمی‌زدم. اما حالا این غذای دوست‌داشتنی، یکی از وعده‌های رژیم غذایی‌ام شده؛ یا اصلاً همین برنج؛ در طول هفته امکان نداشت بیشتر از یک بار سراغ غذای برنجی بروم. این مقدار کمتر می‌شده اما بیشتر نه، در صورتی که حالا هفته‌ای ۴ روز باید برنج بخورم. البته در حد و اندازه‌های کاملاً حساب شده. باید اعتراف کنم حالا در کنار تنوع غذایی حجم غذایی که می‌خورم هم بیشتر شده و جالب اینجاست که با وجود این حجم بیشتر هم وزن کم می‌کنم.



# غذاخورم، ۱۵ کیلو وزن کم کردم

خانم فریبارفاهی در عرض ۱۰ ماه، توانسته به وزن ایده‌آش برسد

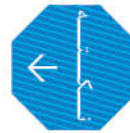
اما عجیب اینجاست که در تمام این مدت هیچ رژیم غذایی خاصی نداشتیم و فقط به خودم نگاه کلی بدون معطلی می‌گفتم: دکتر! اگر قرار باشد این همه غذا بخورم دوباره اضافه‌وزن پیدا می‌کنم! من با ۲ وعده غذا در روز آن هم نصف مقداری که شما توصیه کردید در کنار چشم‌پوشی از همه خوراکی‌های مورد علاقه‌ام لاغر نمی‌شدم، حالا با این همه خوراکی آن هم در ۵ وعده، بعید می‌دانم که وزن کم کنم. حجم و اندازه غذایی که برای من

سال‌ها بود که همیشه و تحت هر شرایطی رژیم داشتم اما رژیم‌هایی که خودم برای خودم تجویز می‌کردم. در مهمانی‌ها و مراسم مختلف و حتی در خانه، در جمع کوچک خانواده همیشه کم‌خوری می‌کردم و مراقب حجم و اندازه غذاهایی که می‌خوردم بودم ولی در بیخ‌از این کم‌خوری که کم‌خوری می‌گفتیم، وقتی با نخوردن راه به جایی نبردم به ورزش روی آوردم، این اواخر حتی هفته‌ای ۳ روز شنا می‌کردم

## با این رژیم اضافه‌وزن پیدا می‌کنم!

در نظر گرفته بودند آنقدر بیشتر از غذای معمول بود که وقتی بچه‌ها و همسر من آن را دیدند گفتند تو مطمئن هستی که اشتباهی نگفتی می‌خواهی چاق شوی؟! اما من تصمیمم را گرفته بودم که برای یک بار هم که شده اصولی عمل کنم و جالب اینجاست که درست همان طور که دکتر توصیه کرده بودند، سر ۲ هفته در اوج ناباوری، دقیقا ۲ کیلو وزن کم کردم!

حالا من بیشتر از قبل از غذا خوردن لذت می‌برم چون در این رژیم، غذایی نیست که هوس خوردنش را داشته باشی ولی نتوانی آن را بخوری، از انواع خورش‌ها گرفته تا مرغ و ماهی...



## ۱۵ کیلو وزن کم کردم

باید اعتراف کنم ۲ هفته اول حجم غذاهایی که در برنامه غذایی من وجود داشت خیلی امیدی به وزن کم کردن نداشتم، من سال‌ها بود که کم‌خوری می‌کردم، جرات خوردن برنج و خیلی از خورش‌ها مثل فسنجان را نداشتم؛ اما وزن کم نمی‌کردم بنابراین حالا که باید این همه غذا می‌خوردم باورش برام سخت بود که لاغر هم بشوم اما ۲ هفته اول که گذشت خیلی راحت‌تر از چیزی که فکرش را می‌کردم ۲ کیلو وزن کم کردم و همین باعث شد به رژیم غذایی جدیدم ایمان بیاورم و با اشتیاق بیشتری ادامه بدهم، نتیجه هم این شد که در فاصله زمانی حدود ۱۰ ماه، وزنم از ۸۱ به ۶۶ کیلو گرم رسید!

## ریزه‌خواری ممنوع

اما مدام ریزه‌خواری می‌کردم و در عوض از ساعت ۷ به بعد خوردن تعطیل بود. ولی بعد از رژیم دکتر هاشمی این برنامه غلط تبدیل شد به یک روند اصولی که در آن وعده اصلی و میان وعده همه سر جای خودش بود و همین باعث شد که ناخودآگاه میلی برای ریزه‌خواری‌های همیشه نداشته باشم چون در حقیقت اصلا احساس گرسنگی نمی‌کردم.

در طول سال‌هایی که من تحت رژیم خودم بودم یکی از مشکلات بزرگم ریزه‌خواری بود که این ریزه‌خواری‌ها هم دقیقا از ساعت ۳ بعد از ظهر شروع می‌شد. ماجرا از این قرار بود که صبح تا ظهر سرگرم کار بودم بنابراین اصلا سراغ خوردن چیزی نمی‌رفتم اما به محض این که کار روزانه تمام می‌شد مرتب سر یخچال بودم، چیز زیادی نمی‌خوردم

## سوخت و ساز بدنم مشکل داشت



جالب اینجاست که خیلی اتفاقی با مجله سیب‌سبز و دکتر هاشمی آشنا شدم. حالا از این انتخاب اتفاقی بیشتر از چیزی که فکرش را بکنید راضی‌ام چون بعد از سال‌ها، بدون دردهای کم‌خوری و تحمل همیشگی گرسنگی بالاخره توانستم وزن کم کنم. در نخستین جلسه‌ای که با دکتر هاشمی ملاقات داشتم توضیح دادم که من همیشه رژیم هستم ولی وزن کم نمی‌کنم! حالا هم هیچ امیدی به لاغر شدن ندارم چون هر راهی را که فکرش را بکنید، از کم‌خوری تا نخوردن و ورزش کردن را تجربه کردم اما به هیچ نتیجه‌ای نرسیدم، ولی پاسخی که شنیدم البته بعد از تشریح مفصل سیستم سوخت و ساز بدن این بود که همین رژیم‌های بی‌پایه و اساس باعث شده، سوخت و ساز بدنم مشکل پیدا کند و به همین دلیل به جای وزن کم کردن مدام با افزایش وزن روبه‌رو می‌شدم.

