

GOOD DIET

62 kg → 53 kg



حالا مدال طلا می‌خواهم!

داستان واقعی خانم شناگری که در ۲ ماه به وزن ایده‌آل رسید

فرزانه ملکی، شناگر جوانی است که برای رسیدن به وزن ایده‌آل به رژیم غذایی، البته در کنار ورزش روی آورد. تعجب نکنید، حتی یک خانم ورزشکار هم می‌تواند با مشکل اضافه وزن روبه‌رو شود. البته جنس این اضافه وزن کمی با دیگران فرق می‌کند. خانم ملکی یکی دیگر از مراجعان دکتر هاشمی است که در ۲ ماه توانست با ۹ کیلوگرم اضافه وزنی که او را از موفقیت در رشته ورزشی اش دور می‌کرد، خدا حافظی کند. در عوض حالا وزن ایده‌آل و موفقیت در رشته ورزشی مورد علاقه اش را در کنار هم دارد.



چند سالی است که شنا را به عنوان ورزش تخصصی انتخاب کرده‌ام، به طوری که این ورزش جزئی از زندگی من شده و با وجود برنامه پر حجم کاری همیشه بخشی از زمانم را به تمرین شنا اختصاص می‌دهم؛ اما عجیب اینجا بود که حتی این ورزش‌های مکرر هم باعث نشد من وزن کم کنم! البته باید تاکید کنم که به ثابت ماندن وزنم کمک کرد اما به کم شدنش خیر. من با در نظر گرفتن قدم، مقداری اضافه وزن داشتم و همین وزن اضافه به مرور زمان برایم مشکلاتی مثل، زانو درد و تنگی نفس ایجاد کرده بود. مهم‌تر از همه این که اجازه نمی‌داد در مسابقات شنا به مقامی بالاتر از سومی دست پیدا کنم. اما از وقتی رژیم غذایی دکتر هاشمی را در کنار ورزش پیاده کردم در کمال ناباوری و فقط ظرف ۲ ماه، ۹ کیلو وزن کم کردم.



قبل از رژیم گرفتن، من خیلی در قید و بند زمان غذا خوردن نبودم. اما حالا برای هر وعده غذایی خودم، همسر و دخترم برنامه داریم. این برنامه هم در مورد نوع غذایی است که می‌خوریم و هم زمان آن.

با کم خونی چه کردم؟

برای من که اهل ورزش بودم، کنار آمدن با مشکل زانو درد اصلا ساده نبود. به خصوص این که به خاطر این دردهای همیشگی حتی راه رفتن هم برایم مشکل شده بود، چه برسد



چه چیزی را جایگزین شیرینی کردم؟

من عاشق شیرینی و شکلات بودم. بین شیرینی‌ها هم شیرینی‌های تر و خامه‌ای را ترجیح می‌دادم. کم خونی هم مزید بر علت شده بود تا به هر بهانه‌ای شکلات و شیرینی بخورم. بنابراین همیشه فکر می‌کردم یکی از سخت‌ترین اتفاق‌هایی که در رژیم غذایی من می‌افتد، همین کنار آمدن با حذف شیرینی‌هاست. اما نکته جالب رژیم من این بود که هر روز یا یک روز در میان حتماً یکی از میان وعده‌های من کیک همراه با یک لیوان شیر بود. بنابراین خیلی راحت‌تر از چیزی که فکرش را می‌کردم شیرینی‌ها از برنامه غذایی من حذف شدند آن هم با جایگزین شدن یک نوشیدنی مفید مثل شیر!

چگونه ۸ سایز کم کردم؟

قبل از این که رژیم بگیرم سایز من ۴۲ بود. خوب، این برای من اصلا ایده‌آل نبود چون در اغلب انتخاب‌هایم دچار دردسر می‌شدم. کنار آمدن با یک مدل خوب یک داستان بود و مناسب بودن سایزش یک داستان دیگر. من تا همین

دوماه پیش، از خریدن خیلی از لباس‌های مورد علاقه‌ام صرف‌نظر می‌کردم. نه این که سایز مناسب پیدا نمی‌کردم؛ نه! مشکل من اینجا بود که در این لباس‌ها احساس راحتی نمی‌کردم. اما حالا فاصله بین انتخاب لباس مورد علاقه من و خرید آن فقط اراده است نه چیز دیگر. همین اتفاق ساده خیلی بیشتر از آنچه انتظارش را داشتم به اعتماد به نفسم کمک کرده است. حتی گاهی احساس می‌کنم از دست دادن چربی‌های اضافه احساس کسالت را هم از من دور کرد.

از ۶۲ کیلو به ۵۳ کیلو رسیدم

بعد از این که در کنار ورزش به رژیم غذایی روی آوردم، طی ۲ ماه توانستم از ۶۲ کیلو به ۵۳ کیلو برسم. در حالی که مدت‌ها بود وزنم روی ۶۲ کیلو ثابت مانده بود و در پیغ از یک کیلو کم و البته اضافه کردن مقدار کالری که من به‌طور روزانه دریافت می‌کردم به اندازه‌ای بود که با وجود ورزش کردن، سوخت و ساز بدنم را ثابت نگه داشته بود. به عبارتی من بدون این که بدانم همان قدر کالری می‌سوزاندم که دریافت می‌کردم. بنابراین طبیعی بود که وزنم کم نمی‌شد. من به هوای ورزش کردن از خوردن شیرینی و تنقلات که به شدت به آن‌ها علاقه داشتم نمی‌گذشتم. غافل از این که بدنم فرصتی برای سوزاندن کالری‌ای بیشتر از آنچه دریافت می‌کرد، نداشت و همین باعث شده بود وزن کم نکنم.

بعد از ورزش چیزی نمی‌خورم

شاید به‌نظر عجیب بیاید اما زمانی را که ما برای ورزش کردن انتخاب می‌کنیم، همان قدر در سوزاندن کالری نقش دارد که میزان دریافت آن. من بعد از توضیحات دکتر هاشمی تازه متوجه شدم اگر قرار است ورزش کنم نباید تا ۲ ساعت بعد از آن غذا بخورم چون در این حالت، بدن به‌دنبال سوخت و سازی که به خاطر تحرک زیاد انجام داده، برای جذب سریع انرژی آماده است. اتفاقاً در این شرایط کالری خیلی سریع جذب و به چربی تبدیل می‌شود. بنابراین اگر خیال وزن کم کردن داریم نباید تا ۲ ساعت بعد از ورزش سراغ غذاهای پر کالری برویم. البته یک راه دیگر هم وجود دارد و آن این که یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش کنیم، چون در این حالت نه از عوارض بعد از ورزش با معده پر خبری هست نه از احساس گرسنگی که به‌دنبال آن می‌آید.

من بعد از توضیحات دکتر هاشمی تازه متوجه شدم اگر می‌خواهم ورزش کنم نباید تا ۲ ساعت بعد از آن غذا بخورم چون در این حالت، بدن به‌دنبال سوخت و سازی که به خاطر تحرک زیاد انجام داده، برای جذب سریع کالری آماده است



سر ساعت غذا می‌خوریم

۳ وعده غذایی آن هم به موقع و سر وقت اصلاً اجازه نمی‌داد من احساس گرسنگی کنم. قبل از رژیم گرفتن، من خیلی در قید و بند زمان غذا خوردن نبودم. اما حالا برای هر وعده غذایی خودم، همسر و دخترم برنامه داریم. این برنامه هم در مورد نوع غذایی است که می‌خوریم و هم زمان آن. معمولاً ما هر شب بین ساعت ۸ تا ۸:۳۰ شام می‌خوریم و همین باعث شده هم فرصت خوردن میوه به‌عنوان میان وعده بعد از شام را داشته باشیم، همین که شب را راحت و با معده سبک بخوابیم. گذشته از این، صبح روز بعد هم اشتهاى بیشتری برای خوردن صبحانه داریم.



حرکت در مسیر سلامت با کاهش وزن اصولی



دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن علمی پیشگیری
و درمان چاقی ایران

نمایه توده بدنی معیاری است برای تعیین وزن مناسب قد. این معیار که با تقسیم وزن (کیلوگرم) بر مجذور قد (متر) محاسبه می‌شود، نشان می‌دهد که بدن هر فرد در کدامیک از وضعیت‌های طبیعی، اضافه وزن یا درجات مختلف چاقی قرار دارد. این محاسبه ساده که برای اغلب افراد و گروه‌ها مصداق دارد، نمایانگر میزان خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر نیز هست. همچنین

با استفاده از آن می‌توان حداقل و حداکثر وزن طبیعی را تعیین کرد. براساس این معیار کسانی که نمایه توده بدنی ۲۵ تا ۳۰ دارند در گروه افراد مبتلا به اضافه وزن قرار می‌گیرند. گرچه به نظر گرفتن عدد ۲۵ می‌توان حد بالای وزن را برای افراد محاسبه کرد اما مطالعات نشان داده افراد بالای وزن نرمال نیز احتمال بالایی برای ابتلا به دیابت و سایر بیماری‌های غیر واگیر دارند و برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند، مناسب‌تر است تا وزن‌های پایین‌تر از این حد را به عنوان هدف نهایی خود انتخاب کنند. باید خاطر نشان کرد گرچه حدود پائین اضافه وزن، فاصله زیادی با مرز نمایه توده بدنی ۲۵ ندارد اما روش کاهش وزن در افراد این رده، تفاوتی با سایر گروه‌ها ندارد و رویه همان رعایت رژیم غذایی صحیح و افزایش فعالیت بدنی است. این افراد بهتر است پس از دستیابی به مرز وزن نرمال، چند کیلوگی نیز از آن فاصله بگیرند تا نه تنها هراس ابتلا مجدد به اضافه وزن را از خود دور کنند بلکه در چه سلامت بالاتری پیدا کنند. ممکن است عدد وزن کم شده در چنین حالتی چندان چشمگیر نباشد اما تاثیر آن در ارتقای سطح سلامت افراد و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و بالا بردن کیفیت زندگی در سنین بالاتر بسیار زیاد است ضمن این که رسیدن به اندامی متناسب‌تر، رضایت بیشتری را نصیب فرد خواهد کرد. خانم فرزانه ملکی ۳۰ ساله یکی از این نمونه‌های موفق است که تنها اندکی اضافه وزن داشتند و حتی در بررسی‌های متابولیکی نیز مشکلی در ایشان مشهود نبود. اما ایشان با درک این موضوع که برای دستیابی به سلامت باید در مسیر درست آن حرکت کند، به منظور کاهش وزن مراجعه کرد. وی با همتی در خور تحسین، برنامه ارائه شده را اجرا کرد و موفق شد طی زمانی مناسب و با سیرری منطقی، اضافه وزن خود را مرتفع و همچنین با پایین‌تر آمدن از حداکثر وزن طبیعی، به بهبود کیفیت زندگی خود در آینده کمک کند. شرح حال خانم ملکی می‌تواند رویه‌ای توصیه شده برای افرادی باشد که شرایط مشابه دارند، شرایطی که طبق بررسی‌های انجام شده متأسفانه شیوع بالایی در میان خانم‌های جامعه دارد که می‌تواند عوارض زیان‌باری در آینده برای آنان به بار آورد و باید تاکید کرد پیروی از الگویی که خانم ملکی انجام داد تنها راه اصولی و علمی رهایی از اضافه وزن است.

هم نتوانست به داد سردردهای من برسد چون حتی این روش هم برای به نتیجه رسیدن باید با رژیم غذایی همراه می‌شد. اما بعد از اجرای برنامه غذایی دکتر هاشمی، بدون هیچ نشانه‌ای از سردرد، هم وزن کم کردم هم از دردناک و مشکلات متعاقب آن خلاص شدم.

به بالا و پایین رفتن پله‌ها. عمق فاجعه آنجا بود که این اواخر غیر از پا و زانو درد باید با مشکل نفس تنگی هم کنار می‌آمدم. برای کنار آمدن با این دردها به پزشک متخصص مراجعه کردم و نتیجه این شد که یک راه بیشتر در پیش ندارم که آن هم کم کردن وزن است. همین

◀ به جای چیپس و پفک، میوه می‌خورم

من بر خلاف همسر و دخترم با میوه خوردن میانه‌ای نداشتم اما تادان بخواد عاشق خوردن پفک و چیپس بودم! ولی حالا به جای همه این تنقلات میوه می‌خورم. حالا نه تنها میوه بلکه سبزی هم بخشی از رژیم غذایی من شده و من هم پا به پای دختر و همسر می‌خورم. اصلاً خوردن همین میوه‌ها به عنوان میان وعده اجازه نمی‌دهد، احساس گرسنگی کنم. ضمن این که برای خوردن وعده‌های اصلی مثل ناهار و شام هم اصلاً ولع قبلی را ندارم. خوردن میوه و سبزی حتی اجازه نداد پوست من آسیب ببیند، چون همه ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن و پوستم از طریق برنامه غذایی و همه میوه‌ها تامین می‌شد. همین باعث شد من نه به مشکل ریزش مو دچار شوم نه خراب شدن پوست.



◀ لیوان آب همیشه کنارم است؟

خوردن آب آن هم ۸ لیوان در روز اصلاً برای من قابل تصور نبود. به همین دلیل برای کنار آمدن با این مقدار آب به توصیه همکارانم یک ترفند جدید به کار بستم. البته قبل از اجرای آن با دکتر هاشمی مشورت کردم. روزهای اول به هر لیوان آبی که می‌خوردم یک تا دو قطره لیمو اضافه می‌کردم. همین باعث می‌شد آب برایم طعم بهتری داشته باشد. البته زمان‌بندی هم موثر بود. من خودم را موظف کرده بودم تا ظهر دست کم ۳ لیوان آب بخورم و بعد از ظهر تا شب هم ۵ لیوان. همین باعث شد خیلی زودتر از انتظارم به آب خوردن عادت کنم.



◀ فرمول ویژه صبحانه من



من قبل از رژیم گرفتن هم اهل صبحانه بودم اما صبحانه خوردنم حساب و کتابی نداشت. پنیر و خامه می‌خوردم و تادان بخواد نان. اصلاً صبحانه یکی از وعده‌های غذایی مورد علاقه و اصلی در برنامه روزانه من بود! اما از وقتی رژیم گرفتم، صبحانه خوردنم هم روی روال افتاد. یعنی هم به اندازه شد هم بسیار متنوع. مثلاً این که من هر ۲ هفته یک بار همراه با صبحانه عسل داشتم در حالی که مدت‌ها بود آن را کنار گذاشته بودم. البته یک تغییر دیگر هم بود و آن هم این که پنیر کم چرب جایگزین پنیرهای پر چرب همیشگی شد که من در وعده صبحانه می‌خوردم.

◀ غذاهای ممنوعه!

جالب اینجاست که در کنار همه برنامه‌های غذایی جدیدی که دکتر برای من پیش‌بینی کرده بود و با وجود حذف فست‌فودها، لازانیا به عنوان یک وعده غذایی در رژیم من وجود داشت، البته هفته‌ای یک بار نه بیشتر. اتفاقاً قسمت جالب‌تر این رژیم به خصوص برای دخترم همبرگر آن بود، چون بعد از پایان هر برنامه دو هفته‌ای می‌توانستیم همبرگر بخوریم. خلاصه این که در رژیم من سوسیس، کالباس و پیتزا جایی نداشت اما همین لازانیا و البته همبرگر با وجود این که من با فست‌فودها میانه بدی هم نداشتم اجازه نمی‌داد هوس خوردن‌شان به سرم بزنند.