

GOOD DIET

76 kg → 59 kg



هم وزن کم کردم و هم قدم بلند شدم!

همراه با نوجوانی که در ۴ ماه ۱۷ کیلو وزن کم کرد

شایان زرینی، نوجوان ۱۳ ساله، یکی دیگر از مراجعان دکتر هاشمی است که بعد از یک رژیم کوتاه اما با اراده‌ای قوی، توانست از ۱۷ کیلوگرم اضافه‌وزنی که او را از نوجوان‌های هم سن سالش دور کرده بود، خلاص شود. حالا او پایه پای هم کلاسی‌هایش حتی جلوتر می‌تواند بدود، ورزش کند و از همه مهم‌تر این که راحت‌تر درس بخواند.



تا ۶ ماه پیش سیر شدن برای من هیچ مفهومی نداشت. فقط کافی بود اراده کنم و سر ظرف غذا باشم. بیشتر از همه غذاها هم عاشق برنج بودم و البته ماکارونی. از مدرسه که می‌آمدم جای من سر میز غذا بود و پای قابلمه برنج. تذکرهای مامان و بابا هم فقط ناراحتی می‌کرد و تنها نتیجه‌اش هم این بود که بیشتر می‌خوردم. اما این اواخر به جایی رسیدم که راه رفتن حتی در خانه برایم به سخت‌ترین کار دنیا تبدیل شده بود. دویدن و ورزش کردن هم که به جای خود، حتی شنا هم که از بچگی ورزش مورد علاقه من بود برایم به یک کابوس تبدیل شده بود. همه این مشکلات به اضافه قند و چربی بالا باعث شد که تصمیم بگیرم خوردن را کنار بگذارم البته به اصرار و تلاش مادر و پدرم. به خصوص پزشک معالج من تذکر داده بود تنها راه درمان، رژیم غذایی است. همه اینها باعث شده که من ۱۷ کیلو وزن کم کنم و در عوض هم سالم باشم و هم راحت.



اتفاق جالبی که افتاد این بود، وزن کم کردن من، مامانم را هم تشویق کرد وزن کم کند. یعنی من مشوق مامانم شدم! حالا من مراقبم که مامان دقیقا همان غذاهایی را بخورد که دکتر هاشمی توصیه کرده است

هم پیتزا می خورم هم همبرگر

من عاشق فست فود بودم و ساندویچ همبرگر هم یکی از غذاهای مورد

قدم ۲ سانت بلندتر شد

۴ ماه پیش وقتی که با ۷۶ کیلو وزن و کلی دردسر به دکتر هاشمی مراجعه کردم یک آرزوی بزرگ داشتم و این که بتوانم مثل همه بچه‌ها راحت فوتبال بازی کنم و زمان شنا کردن که ورزش مورد علاقه‌ام است نفس کم نیاورم. تا مراجعه اول و کم کردن ۴ کیلو وزن اصلا باورم نمی‌شد که می‌توانم از پس رژیم بر بیایم. تا این که بالاخره از ۷۶ کیلو به ۵۹ رسیدم؛ اما این همه ماجرا نبود. در این مدت یعنی کمی بیشتر از ۴ ماه، من وزن کم کردم و هم قد کشیدم، حالا قدم ۲ سانت بلندتر شده یعنی از ۱۶۰ سانتی‌متر به ۱۶۲ رسیدم.

از زنگ ورزش متنفر بودم!

تا چند ماه پیش برخلاف همه بچه‌ها و هم کلاسی‌ها، زنگ ورزش برای من حتی از درس ریاضی هم سخت‌تر بود. حاضر بودم هر چه مسئله ریاضی و سوال علوم است را جواب بدهم اما ورزش نکنم! نه این که دویدن و فوتبال بازی کردن را دوست نداشتم باشم، نه. مشکل من این بود که حتی از پس راه رفتن عادی هم به سختی بر می‌آمدم چه برسد به ورزش کردن. فکر می‌کنم هر کس دیگری هم به جای من بود و وسط بازی فوتبال، بارها زمین می‌خورد حاضر بود همه مسئله‌های ریاضی را حل کند ولی فوتبال بازی نکند. اما حالا همه چیز روبه‌راه شده، یعنی بعد از این که ۱۷ کیلو وزن کم کردم، عاشق زنگ ورزشم. حالا با خیال راحت می‌دوم حتی سریع‌تر از بقیه بچه‌ها، بدون نفس تنگی و بدون نگرانی از احتمال افتادن.

بالاخره کارت مربیگری ام را می‌گیرم!

فکر نمی‌کنم هیچ چیز بدتر از این باشد که تو یک شناگر حرفه‌ای باشی، تمام اصول شنا کردن را بدانی اما به دلیل وزن زیاد نفس کم بیاوری و بدتر از آن این که سرعتت از همه بچه‌ها کمتر باشد! این یکی از سخت‌ترین مشکلاتی بود که من به دلیل وزن زیادم همیشه ناچار بودم تحمل کنم. اما حالا همه چیز روبه‌راه شده، نه با نفس‌گیری

لب به شکلات نزدم!

رژیم گرفتن علاوه بر وزن کم کردن، به من اراده قوی هم داد. هیچ وقت فکر نمی‌کردم بتوانم از خوردن شکلات و شیرینی بگذرم، آن هم وقتی که همه انواع و اقسام شیرینی‌ها را به من تعارف می‌کنند. اما همین اراده قوی به من اجازه نداد که در تمام عیددیدنی‌های نوروز حتی یک دانه شکلات بخورم. در هر مهمانی من به جای شکلات، میوه می‌خوردم و آجیل. البته یک روش دیگر هم داشتم و آن هم این که تا جایی که می‌شد خودم را با بازی کردن و تلویزیون نگاه کردن سرگرم می‌کردم. خلاصه این که در تمام ۱۳ روز عید، من لب به شیرینی و شکلات نزدم.



رژیم علاوه بر وزن کم کردن، به من اراده قوی هم داد. هیچ وقت فکر نمی‌کردم بتوانم از خوردن شکلات و شیرینی بگذرم، آن هم وقتی که همه انواع و اقسام شیرینی‌ها را به من تعارف می‌کنند



هر وقت احساس گرسنگی می‌کردم کرفس می‌خوردم

سخت‌ترین بخش رژیم من همان هفته اول بود. به هر حال یک هفته اول، گرسنه ماندن آسان نبود به خصوص این که باید کمتر از همیشه برنج می‌خوردم و از شام‌های مفصل همیشگی هم خبری نبود. اما طبق برنامه‌ای که دکتر هاشمی برای من تنظیم کرده بود، این سختی بیشتر از یک هفته طول نکشید. البته باید اعتراف کنم، سختی هم به دلیل گرسنگی نبود بلکه بیشتر به این دلیل بود که نمی‌توانستم هر چه دلم می‌خواهد بخورم. برنامه غذایی دکتر خیلی کمتر از غذای همیشگی من بود اما عجیب این بود که با اجرای آن اصلا احساس گرسنگی نمی‌کردم چون همیشه چیزی برای خوردن داشتم. هر وقت هم که هوس خوردن چیزی به سرم می‌زد سراغ کرفس و سبزی می‌رفتم. با خوردن این سبزی‌ها گرسنگی از یادم می‌رفت!



چاقی نوجوانان معضل بهداشتی جامعه



دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن علمی پزشکی
و درمان چاقی ایران

چاقی و اضافه وزن در ۲ دهه اخیر به عنوان یک مشکل اساسی بهداشت، سلامت آحاد جامعه را تهدید می کند اما تغییرات شیوه زندگی و نیز تحولات هرم جمعیتی، موجب پیدایش روبه گسترش پدیده چاقی در میان کودکان و نوجوانان شده است. تغییر ساختار خانواده ها، تغییر نحوه

تغذیه و تحولات اجتماعی که منجر به کاهش میزان فعالیت بدنی شده، همگی از جمله عواملی هستند که موجبات این رخداد ناگوار را فراهم کرده اند. متأسفانه براساس پژوهش های انجام شده ثابت شده که کودکان چاق باید انتظار پیامدهای ناخوشایند نظیر دیابت یا مشکلات عروقی را در سال های آتی عمر، بیشتر از سایر همتایان خود داشته باشند که این مسئله نه تنها سلامت افراد بلکه سلامت کل جامعه را مخاطره انداخته و تبعات آن تاوان سنگینی را به عهده کشور خواهد گذاشت.

شایان زرنی یکی از افرادی است که در سنین نوجوانی و با ابتلا به چاقی مراجعه کرده بود. در بررسی اولیه مشخص شد که وی دچار چاقی شکمی هم هست که خود یکی از عوامل خطر بروز بیماری های غیرواگیر است. برای وی با توجه به سنین رشد و سلاقی ذائقه های برنامه غذایی تدوین شد. این نوجوان ۱۲ ساله نیز با همتی بالا و همچنین حمایت های خانواده و به ویژه مادرش توانسته ضمن اجرای این برنامه نه تنها وزن اضافی خود را مهار کند بلکه به رشد قدی خود نیز کمک کند. مسئله کنترل امیال و هوس ها یکی از چالش های مهم در این گروه است که به شدت در مقابل توفیق در کاهش وزن می ایستد. موفقیت در این امر مهم در درجه اول نیازمند سعه صدر و همت خود نوجوان و در درجه دوم مستلزم همکاری و همیاری خانواده است که در مورد شایان زرنی هر دوی این امور مهم تحقق یافت. تا امروز شایان دیگر مشکلی به نام اضافه وزن و چاقی شکمی نداشته باشد. مطالعه شرح حال او می تواند راهنمای مناسبی برای تمام خانواده هایی باشد که نوجوان چاق دارند.

فهمیدم که جای هیچ نگرانی نیست. من هر ماه یک بار اجازه دارم پیتزا بخورم و یک بار همبرگر البته لازانیا هم دارم که به اندازه پیتزا و ساندویچ خوشمزه است. قبلا فکر می کردم مگر می شود یک ماه برای پیتزا خوردن صبر کنم اما حالا بعد از خوردن ۲ تکه پیتزا یا نصف ساندویچ معده ام آنقدر سنگین می شود که تا یک ماه بعد واقعا خوردن شان را فراموش می کنم.

علاقه من بود. وقتی قرار شد رژیم بگیریم نگران بودم که شاید دیگر هیچ وقت نتوانم پیتزا و همبرگر بخورم، ولی وقتی این موضوع را با دکتر هاشمی در میان گذاشتم

زنگ تفریح فقط میوه می خورم

من قبلا اصلا عادت به خوردن میوه نداشتم. میوه ها همیشه آنقدر در یخچال می ماند تا خراب می شدند. در طول هفته من شاید یک یا نهایتا ۲ تا سیب می خوردم. اما الان روزی ۳ تا ۴ میوه یکی از بهترین قسمت های برنامه غذایی من هستند؛ یک روز سیب و موز می خورم، یک روز هندوانه و حتی توت فرنگی. اصلا دیگر حتی یک روز را هم بدون خوردن میوه نمی گذرانم و جالب تر این که حالا یکی از بهترین خوراکی های من در زنگ های تفریح میوه ها هستند. البته شیر با کیک و حتی بستنی هم دارم اما میوه را به همه آنها ترجیح می دهم.



چیپس و پفک نمی خورم

من ۶ ماه است که نه چیپس خوردم نه پفک. از وقتی که رژیم گرفتم خوردن این تنقلات را هم فراموش کردم. احساس ناراحتی هم نمی کنم، چون به جای این خوراکی ها که فقط چاق کننده هستند، میوه می خورم. البته بستنی هم دارم. طبق برنامه ای که دکتر هاشمی برای من تنظیم کردند من در طول هفته اجازه بستنی خوردن هم دارم ولی به اندازه. بنابراین وقتی هم کلاسی هایم شروع می کنند به خوردن تنقلات من بستنی می خورم. یک اتفاق جالب دیگر هم این است که بعد از وزن کم کردن من شرایط جسمانی و حتی روحیه ام آنقدر تغییر کرده که حالا خیلی از هم کلاسی هایم تشویق شدند که مثل من غذا بخورند. حتی به قیمت نخوردن چیپس و پفک!



دیگر لباس بزرگ نمی پوشم

یکی از معضلات من خرید لباس بود. سایز من آنقدر بالا بود که لباس مورد علاقه ام را در هیچ مغازه ای پیدا نمی کردم، مگر لباس فروشی های بزرگسال. یکی، ۲ سالی بود که من و پدرم از یک مغازه خرید می کردیم. من ۱۲ سالم بود ولی ناچار بودم همان لباس هایی را بپوشم که پدرم می پوشید. حالا در دسر بلند بودن پاچه شلوار و آستین پیراهن ها به کنار، بدترین قسمت ماجرا این بود که هیچ وقت نمی توانستم لباسی را بپوشم که دوستش داشتم. اما حالا همه چیز برعکس شده و دقیقا همان لباس هایی را انتخاب می کنم که همه بچه های هم سن و سال من می پوشند. بدون این که نگران آستین ها و پاچه های بلندشان باشم!

حالا راحت تر درس می خوانم

باید اعتراف کنم رژیم گرفتن، درس خواندن را هم برای من ساده تر کرده است. پیش از این همیشه کم حوصله بودم و درس خواندن برایم خیلی سخت بود، چون باید هر مطلب را چند بار تکرار می کردم تا یادم بماند. اما حالا کم حوصله ای بیشتری برای درس خواندن دارم همین که احساس می کنم گیرایی ذهنی ام خیلی بیشتر از قبل شده است. چون دیگر لازم نیست یک مطلب ساده را هزار بار تکرار کنم. همه چیز آنقدر تغییر کرده که من صبح ها معمولا ۲ ساعت زودتر از خواب بیدار می شوم و همه درس ها را دوره می کنم. در حالی که قبلا با کلی اصرار مامان و بابا و به سختی سراغ درس می رفتم تازه آن هم بعد از این که بازی با کامپیوتر و غذا خوردن تمام می شد.