

GOOD DIET

95 kg → 79 kg



دوباره متولد شدم!

داستان واقعی مردی که طی ۷ ماه ۱۶ کیلو وزن کم کرد

محبت!... فروغی
یکی دیگر از مراجعان
دکتر هاشمی است که
طی ۷ ماه توانسته به
اندام ایده آتش برسد.
این تغییر وزن جدا از
سلامت جسمانی از
نظر روحی آنچنان او
را تحت تاثیر قرار داده
است که به قول خودش
برای او به مثابه یک
تولد دوباره بوده. حالا
او هم سالم، قدر تمند
و هم سرشار از نیروی
جوانی است.



وزن بالا تقریباً توان حرکت و فعالیت روزانه را از من سلب کرده بود. مدت‌ها بود که با وجود علاقه زیاد به پیاده‌روی چاره‌ای جز رفت و آمد با ماشین و وسایل نقلیه عمومی نداشتم. چون فقط کافی بود چند قدمی راه بروم تا تنگی نفس سراغم بیاید. در کنار همه این موارد، نگرانی از بالا رفتن قند هم با من بود. به دلیل سابقه قبلی، همیشه این احتمال وجود داشت که میزان قند خونم از کنترل خارج شود. همه این مشکلات بالاخره من را وادار کرد که یک بار هم شده رژیم گرفتن را امتحان کنم. چون تصمیم گرفته بودم قبل از این که بیماری به سراغم بیاید خودم به دنبال سلامتی بروم، که البته این تصمیم موفقیت آمیز هم بود چون با کمک دکتر هاشمی توانستم به سادگی ۱۶ کیلو وزن کم کنم.

حالا من برای خودم یک کارشناسم

رژیم غذایی جدید جدا از نظمی که
به غذا خوردن من داد و در کنار کمکی

مشوق اصلی من برای وزن کم
کردن همسرم بود. باید اعتراف کنم
اگر همسرم همراه همیشگی ام نبود من
اصلا قادر نبودم ظرف این مدت کوتاه
۱۶ کیلو وزن کنم.



آب خوردن کافی نیست!

مقدار آب خوردن هم مانع از چاقی مفرط من نشد. تا زمانی که
غذا خوردن برای من یک تعریف تازه پیدا کرد و همه چیز به اندازه
شد و از روی قاعده تازه از آن به بعد بود که آب خوردن های پی در
پی که از روزی ۳ لیتر شروع شد به کمتر شدن وزن من و کنار
آمدن با احساس گرسنگی، نقش اصلی اش را ایفا کرد.

نکته ای که من باید به آن اشاره کنم نقش آب در رژیم غذایی
است. من به دلیل مشکل سنگ کلیه، که چند سال پیش به آن
مبتلا شده بودم با آب خوردن غریبه نبودم. به طوری که به جرات
می توانم بگویم روزی ۶، ۵ لیوان آب را می خوردم. اما از آنجا که
رژیم غذایی بی قاعده و بدون حساب و کتابی داشتم حتی این

شیرینی، بی شیرینی

رابطه من با شیرینی تا همین چند ماه پیش یک رابطه
بسیار حسنه بود. آنقدر که یک شعار معروف برای خودم
داشتم آن هم این که از هر خوارکی که فکرش را بکنید
می توانم بگذرم اما از شیرینی هرگز! فکرش را بکنید
هفته ای حداقل ۲ کیلو شیرینی یکی از خریدهای ثابت
من بود و اتفاقا اغلب خودم به تنهایی از خجالت جعبه های
شیرینی خامه ای در می آمدم اما باور این که حالا شاید
ماهی یکی، دو تا شیرینی آن هم به دلیل رودربایستی
با مهمان ها، جایگزین آن جعبه های همیشگی شده
برای خودم هم سخت است. حالا به جای آن همه میل
به خوردن شیرینی، یک اراده قوی با من همراه است.
اراده ای که باعث شده دیگر از خوردن وحشتناک شیرینی
خبری نباشد.



هر وقت هوس خوردن آن هم خارج از برنامه به سرم می زد سراغ
لیوان آب می رفتم و خوشبختانه به همین سادگی گرسنگی را فراموش
می کردم



برای جبران گرسنگی آب می خوردم

یکی، دو هفته اول کنار آمدن با رژیم جدید غذایی به خصوص
برای من که با غذا خوردن میانه خوبی داشتم چندان ساده
نبود. گرسنگی و میل به خوردن، یک طرف ماجرا بود و دیدن
سفره های رنگین و غذاهای خوشمزه؛ اما کنترل اراده برای
نخوردن هم طرف دیگر. که البته به نظر من قسمت دوم ماجرا
به مراتب سخت تر از کنار آمدن با احساس گرسنگی بود. به هر
حال با برنامه دکتر هاشمی و فرصتی مثل آب خوردن همیشه
راه حلی برای کنار آمدن با احساس گرسنگی وجود داشت. من
هر وقت هوس خوردن آن هم خارج از برنامه به سرم می زد
سراغ لیوان آب می رفتم و خوشبختانه به همین سادگی
گرسنگی را فراموش می کردم. البته فاصله و عده های غذای
اصلی و میان وعده هم همیشه طوری بود که معمولاً زمانی برای
گرسنگی باقی نمی ماند. چون همه چیز طوری تنظیم شده بود
که به هر حال در هر زمان چیزی برای خوردن داشتم.



۱۶ کیلو وزن کم کردم

چاقی مفرط برای من به یک معضل
بزرگ تبدیل شده بود. تقریباً باید پیاده
راه رفتن را فراموش می کردم چون
چند قدم پیاده روی برای من برابر بود
با تنگی نفس و تپش بالای قلب. در دسر
بالا رفتن از پله و سربالایی هم که جای
خودش را داشت. همه این ها را باید
اضافه کنم به میزان بالای قند خونم که
در آخرین آزمایش ها خبر از نگران کننده
شدن اوضاع می داد. اما اعتقادی به رژیم
گرفتن نداشتم تا این که بالاخره فشار
روحي و روانی ناشی از این مشکلات
همراه با محدودیت های جسمی، من را
وادار کرد تا به متخصص تغذیه مراجعه
کنم. کاملاً اتفاقی دکتر هاشمی را
انتخاب کردم که از این انتخاب هم بسیار
راضی ام چون دکتر جدا از یک متخصص
تغذیه حکم یک روان شناس مجرب را
هم برای من داشت. صحبت های ایشان
من را تحریک کرد تا اراده ام را امتحان
کنم. من خیلی ساده تر از چیزی که
فکرش را می کردم طی ۷ ماه از ۹۵ کیلو
به ۷۹ کیلو رسیدم.

همسرم بهترین مشوق من بود

مشوق اصلی من برای وزن کم
کردن همسرم بود. باید اعتراف کنم
اگر همسرم همراه همیشگی ام نبود من
اصلا قادر نبودم ظرف این مدت کوتاه
۱۶ کیلو وزن کنم. خانم من از همان روز
اول همه چیز را طبق برنامه ای که دکتر
هاشمی تدارک دیدند برای من تهیه
می کرد و حتی به خاطر راحتی من
خودش هم دقیقاً همان برنامه را اجرا
می کرد. بهتر است بگویم در جریان وزن
کم کردن من، ۶۰ درصد ماجرا دقت و
تلاش ایشان بود و ۴۰ درصد داستان
خودم بودم. خوشبختانه این برنامه
آنقدر سالم بود که همسرم هم در خلال
همین همراهی با من علاوه بر این که
معدود مشکلات گوارشی اش بر طرف
شد، کلی وزن هم کم کرد.

درمان نشانگان متابولیک با اصلاح سبک زندگی



دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن علمی پیشگیری
و درمان چاقی ایران

در واژه‌شناسی پزشکی به مجموعه‌ای از چند شکل، سندرم یا نشانگان گفته می‌شود. نشانگان متابولیک عبارت است از چند شکل جسمی که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از مقاومت به انسولین، سطح بالای قند خون، چاقی شکمی و بالا بودن چربی‌های خون. پژوهش‌ها نشان داده، خطر بیماری‌های قلبی عروقی و

میزان مرگ و میر در مبتلایان به سندرم متابولیک، شایع‌تر از سایر گروه‌هاست. برای مقابله با این مشکل، علاوه بر درمان‌های دارویی باید اقدام به اصلاح شیوه زندگی کرد. تصحیح شیوه تغذیه و افزایش سطح فعالیت بدنی مهم‌ترین وجوه این اصلاح بوده که می‌تواند به مشکل معناداری بر بهبود وضعیت جسمی مبتلایان اثر گذاشته و کیفیت زندگی و همچنین طول عمر آن‌ها را به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش دهد.

آقای محبت‌الله فروغی ۴۶ ساله یکی از نمونه‌های موفق است که شاخصه‌های متعدد ابتلا به نشانگان متابولیک را با خود به همراه داشت. در بررسی‌های ایشان که جهت کنترل قند خون بالای خود مراجعه کرده بود متوجه چاقی مرکزی، عمومی و نیز سطح بالای کلسترول خون شدیم مضاف بر این که سابقه فشار خون رانی نیز در تاریخچه پزشکی خود ذکر می‌کرد. مطابق روال معمول با لحاظ کردن وضعیت جسمی، شیوه زندگی و همچنین علائق شخصی، برنامه غذایی منطبق با سطح عملکرد ایشان طراحی شد و وی با وجود مسئولیت‌های زندگی به عنوان مرد خانواده و راه دور منزل، به خوبی از عهده اجرای برنامه‌ها برآمد و در فواصل منظم نسبت به دریافت دستورات جدید اقدام کرد. نتیجه آن شد که ایشان با تلاش مستمر و پیگیر خود ظرف مدت زمانی قابل قبول از وضعیت تهدیدکننده سلامت به سطح قابل قبولی از حل مشکلات خود رسید. قند خون او اینک در عالی‌ترین سطح کنترل است ضمن این که سطح کلسترول به محدوده طبیعی رسیده و دیگر از چاقی شکمی نیز خبری نیست. مطالعه شرح حال ایشان یک‌بار دیگر ثابت می‌کند که اصلاح شیوه زندگی در سایه اراده و خواست افرادی امری امکان‌پذیر است و دستیابی ایشان به سلامتی می‌تواند الگویی مناسب برای سایر هم‌تایان او باشد.

بیستم مواد غذایی مناسب را انتخاب کنیم آن هم بدون این که از حد و حدود برنامه غذایی‌ام خارج شوم. خلاصه باید اعتراف کنم حالا دیگر من برای خودم یک پا کارشناس تغذیه‌ام.

به مراتب برای من ساده‌تر کرده. این آگاهی به خصوص در زمان‌هایی که به خاطر مشغله کاری در منزل نبودم به کار می‌آمد و به سادگی دست من را باز می‌گذاشت تا بدون اینکه به در دسر

که به کاهش وزن و در عوض برگشتن سلامتی به من کرد، دانش تغذیه‌ای من را هم بالا برد. دانستن این که هر ماده غذایی از چه میزان کالری و چه مواد مغذی تشکیل شده، رژیم گرفتن را هم

برنج می‌خورم؛ اما به اندازه

خیلی راحت‌تر از چیزی که فکرش را بکنم توانستم با رژیم غذایی جدیدم کنار بیایم. باورش برای خودم هم ساده نیست اما غذای من ظرف این مدت، یک چهارم قبل شد. قبل از رژیم گرفتن من عاشق برنج بودم. البته نه این که الان نباشم اما حالا دیگر به جای دیس برنجی که قبلاً نشان می‌گرفتم به یک ظرف کوچک بسنده می‌کنم. جالب اینجاست که حتی حالا که رژیمم تمام شده دیگر مثل گذشته میلی به خوردن بیش از حد غذا از برنج گرفته تا خوراکی‌های مختلف ندارم. حالا دیگر بر خلاف گذشته، اصلاً برای خوردن حریص نیستم و همه چیز تحت کنترل و اراده خودم قرار دارد.



پیاده‌روی بدون دغدغه تنگی نفس!

ارمغان این رژیم غذایی برای من فقط وزن کم کردن و سلامت جسمانی نبود هر چند که باید اعتراف کنم جسم من بعد از این رژیم، چندسال جوان‌تر شده چون حالا دیگر نه از خستگی‌های شدید و نفس تنگی‌های همیشگی خبری هست، نه از نگرانی همیشگی بابت بالا رفتن قند خون. اما مهم‌تر از همه این‌ها تغییری بود که در روح و روان من ایجاد شد. این تغییر وزن برای من درست مثل تولد دوباره بود چون نه تنها باعث شد که من به اراده خودم ایمن بیاورم بلکه به من اجازه داد از ورزش کردن و پیاده‌روی کردن‌های هر روزه لذت ببرم. حالا من بدون نگرانی از تنگی نفس، روزی یک ساعت تا یک ساعت و نیم پیاده‌روی می‌کنم.

بودند؛ اما حالا هم به اندازه میوه می‌خورم، هم این که تنوع در خوردن را هم رعایت می‌کنم. حتی بعد از تمام شدن رژیمم روزانه ۲ تا ۳ نوع میوه، پای ثابت میان وعده‌های من است.

بلند نمی‌شدم و بعضی اوقات ۳-۴ روز اصلاً سراغ میوه‌ها نمی‌رفتم. همه نوع میوه‌های هم نمی‌خوردم. معمولاً فقط انواع مشخصی از میوه‌ها را انتخاب می‌کردم که بیشتر با ذائقه‌ام هماهنگ

صبحانه به صرف گوجه‌فرنگی

صبحانه یکی از وعده‌های غذایی بود که قبل از رژیم، من از اهمیت آن غافل بودم. نه این که به خوردن آن علاقه نداشته باشم؛ اما صبحانه خوردنم حساب و کتاب نداشت. این بی‌نظمی، هم در مقدار صبحانه‌ای بود که می‌خوردم، هم این که خیلی ساده می‌توانستم آن را حذف کنم و در عوض برای یک ناهار مفصل برنامه‌ریزی کنم. اما حالا این وعده غذایی همان قدر برای من مهم است که ناهار و شام برایم اهمیت دارد. برنامه روزانه‌ام را طوری تنظیم می‌کنم که همیشه برای صبحانه وقت داشته باشم ضمن این که حالا صبحانه‌های من تنوع‌تر هم شده. یکی از این تغییرات خوب، اضافه شدن گوجه‌فرنگی به انتخاب‌های صبح‌گاهی من است که اتفاقاً خیلی هم دلچسب و گواراست.

۱۰ سایز کم کردم!

اگر بگویم بعد از رژیم، من ۱۰ سایز کم کرده‌ام بی‌راه نگفتم. قبل از رژیم حتی سایز ۱۲ ایکس لارج هم برای من چندان مناسب نبود!

تا جایی که به خاطر چاقی مفرط شکمی در این سایز هم احساس راحتی چندانی نمی‌کردم؛ اما ناگزیر بودم که با آن‌ها کنار بیایم. اما حالا همه چیز آنقدر تغییر کرده که حتی در لباس‌های سایز مدیوم هم احساس راحتی مفرط می‌کنم. هر چند این تغییر سایز به قیمت بی‌استفاده ماندن همه لباس‌های قدیمی، برای من تمام شد اما با کمال میل از آن استقبال کردم. حالا دیگر لباس خریدن برای من یک تفریح است نه یک معضل بزرگ.

میوه یک میان‌وعده همیشگی

میان من با میوه‌ها قبل از رژیم هم بد نبود اما متأسفانه درست مثل غذا خوردن، میوه خوردن هم برایم هیچ نظمی نداشت. یک روز پای طرف میوه می‌نشستم و تا تمام نمی‌شد از پای آن