

مناسب‌ترین غذا در کاهش وزن

در شماره‌های پیش در مورد چگونگی شکستن مقاومت ایجاد شده در قبال عدم تغییر وزن صحبت شد که در انتها گفته شد صاحب‌نظران راهکارهای سه‌گانه‌ای را پیشنهاد می‌کنند که دارای سه فاز است. این فازها در شماره پیش بررسی شدند و ادامه آن را در این شماره می‌خوانید.

مواد غذایی مناسب فاز سوم III (به مدت سه روز متوالی)

سبزیجات و سالادهای فاز سوم

آرتیشو یا کنگر فرهنگی، بادمجان، آوآکادو، کلم برگ، گل کلم، انواع لوبیا سبز و باقلای سبز، تره‌تیزک، شیکوره، آندید، رازیانه سبز، پیازچه، فلفل سبز، خیار، انواع کلم‌ها، کلم قمری، بروکلی، کلم غنچه، گل کلم و...، کدو حلوايي، تره، جلبک دریایی، هویج، انواع زیتون، فلفل دلمه‌ای، قارچ، تربچه، ترب، ریواس، چغندر قرمز، روکولا، انواع کاهوها، کرفس، مارچوبه سفید و سبز، اسفناج، سببزمینی شیرین، گوجه‌فرنگی، کدو مسمایی

میوه‌جات

انواع توت‌ها، گریپ‌فروت، گیلاس، آلبالو، نارگیل، شیر یا آب نارگیل تازه، لیمو، هلو، آلو.

منابع پروتئین حیوانی

صدف، تخم‌مرغ کامل، انواع گوشت‌های کم چرب، جوجه، مرغ، بوقلمون بدون پوست و استخوان، قزل‌آلا، گوشت چرخ‌کرده، شاه‌ماهی، ماهی سفید، سالمون، بره، گوساله، گاو، ساردین، میگو، خرچنگ، ماهی تون، قرقاول و کبک وحشی

منابع پروتئین گیاهی

انواع لوبیاهای خشک، لوبیای سیاه، لوبیای چیتی، لوبیای سویا، لوبیای سفید، نخود، عدس، شیر بادام بدون شکر، آرد بادام پوست‌کنده، شیر گردو

گیاهان معطر و ادویه‌جات

سرکه که از همه نوع به غیر از سرکه برنج، گیاهان معطر تازه، آبنگوش، سوپ، سبزیجات

مختلف، ادویه‌جات معطر از گیاهان خشک شده، پودر فلفل سفید و سیاه، زردچوبه، زنجفیل، کچاپ بدون شکر، پودر کاکائو، دارچین، جودوسر یا یولاف سیر تازه، خیارشور یا خیارترشی خانگی، خردل، استویا و زایلینول، رب، وانیل، نعناع و عرق نعناع، نان‌های دانه کامل یا پرک شده، تورتیلا، برنج قهوه‌ای، نانک با دانه کامل

چربی‌ها و دانه‌های روغنی سالم

چربی آوآکادو، کره یا کره‌های تهیه شده از بادام زمینی و روغن‌های دانه‌ها و مغزهای مختلف تخم‌کنان، تخم کدو، کنجد، تخم آفتابگردان، مایونز، انواع مغزهای روغنی، گردو، فندق، پسته، بادام، بادام زمینی، پسته، نارگیل، روغن نارگیل، روغن زیتون، روغن هسته انگور، روغن کانولا

ادامه منابع غذایی توصیه شده در فاز یک

مواد غذایی سرشار از مواد مغذی تحریک‌کننده سوخت و ساز می‌باشند مثل انواع ویتامین‌های گروه B و ویتامین C

1 لوبیاهای، انواع گوشت‌ها، فرآورده‌های غلات فاقد گلوتن ولی با سیوس یا دانه حاوی حاویل ویتامین B تحریک‌کننده عملکرد غده تیروئید نیز می‌باشند که به افزایش سوخت بدن کمک می‌نماید از طرف دیگر گروه ویتامین‌های B کمپلکس نقش بارزی در متابولیسم کردن منابع پروتئینی، چربی‌ها، قندها را نیز عهده‌دار می‌باشند.

2 منابع عمده ویتامین C در تمامی سبزیجات و اغلب میوه‌جات می‌باشند که بطور چشمگیری توت‌فرنگی، مرکبات و سبزیجات تازه: کلم بروکلی، سببزمینی شیرین فلفل‌های دلمه‌ای رنگین سرشار از ویتامین C می‌باشند. علاوه بر عملکردهای متعددی که ویتامین C در سیستم‌های بدن عهده دارد در جهت خارج نمودن سوخت‌وساز بدن از حالت رکود و ایستایی نیز نقش خود را

با هدایت گلوکز جهت سوخت در کوره‌های تولید و توزیع انرژی یعنی میتوکندری‌های سلول‌ها عهده‌دار می‌باشند، تا از تبدیل شدن آنها به چربی جلوگیری بعمل آید.

هدف نهایی در فاز اول رهاسازی بدن از حالت اضطرار و وضعیت قرمز ایجاد شده می‌باشد که با فراوانی دریافت مواد مغذی تاثیرگذار در دو روز پی در پی باعث آن می‌شود که پنج عامل نقش‌آفرین در جهت هضم و جذب سوخت‌وساز به فعالیت بیشتری وا داشته شوند، که عبارت می‌باشند از کبد، غدد فوق کلیوی، غده تیروئید، هیپوفیز و بافت‌های تشکیل دهنده بدن در این دو روز اول تغییرات ایجاد شده در سیستم‌های مختلف عبارتند از افزایش تولید آنزیم‌های هضمی برای سهولت عملکرد هضم و جذب و رهاسازی ریز مغذی‌ها، ولی باید مصرف چربی‌ها بسیار کاهش داده شوند و میزان پروتئین از حد متوسط بیشتر مصرف نگردد. چون این دو منابع غذایی دیر هضم می‌باشند بر عکس

فرآورده‌های غلات، سبزیجات و میوه‌جات که در پروسه هضم و جذب مقادیر قابل توجهی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف و ترکیبات شیمیایی ثانویه را در اختیار بدن قرار می‌دهند که از جمله عوامل تاثیرگذار بر خارج ساختن سیستم از حالت اضطراری ناشی از گرسنگی‌های سلولی تلقی می‌شوند. در دو روز فاز اول بهتر است از مواد قندی تصفیه شده، شیر و لبنیات و نوشیدنی‌های حاوی کافئین و غلات حاوی گلوتن و گلیادین که از عوامل تحریک‌کننده مخاط روده‌ها و زمینه‌ساز التهاب در دستگاه گوارش و ایجاد کندی و تبلی در هضم و جذب و عامل ایجاد مقاومت به انسولین تلقی می‌شوند، اصلا میل نشوند لازم به یادآوری است که استفاده زیاد از کربوهیدرات‌های تصفیه شده یا مواد غذایی حاوی قند و شکر تصفیه شده عامل فرسودگی پانکراس، غدد فوق کلیوی، تیروئید، کبد و کیسه صفرا نیز تلقی می‌گردند.



دکتر سید ضیا، الدین مظهری

متخصص تغذیه و رژیم درمانی
 نائب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
 dr_z_mazhari@yahoo.com

قوانین لازم‌الاجرای فاز I یا گام اول



ناهار می‌باشد در وعده ناهار بطور متنوعی از لیست داده شده جهت استفاده در فاز یک جیره تعیین شده برای غلات و فرآورده غلات فاقد گلوتن و به مقدار تعیین شده از منابع پروتئینی و یک واحد میوه مشخص شده و برای سبزیجات، بطور مثال، کلم بروکلی با گوشت مرغ یا بوقلمون، ساندویچ مرغ با سالاد کاهو و گوجه‌فرنگی، جهت دسر سیب درختی تنوری یا آناناس *** (د)** عصرانه: از میوه‌جات نامبرده شده مثل: نارنگی، سیب درختی یا گلابی استفاده شود. *** (ر)** شام: غلات یا فرآورده غلات بدون گلوتن، برنج قهوه‌ای، یا شیربرنج و از منابع پروتئینی و سبزیجات با توجه به لیست توصیه شده برای فاز اول در طی دو روز فاز یک، ورزش‌های هوازی و تقویت کننده قلب عروق را فراموش نفرمایید، در حدی که فراتر از توان‌تان نباشد که پس از اتمام ورزش خسته و گرسنه‌تر گردید.



ساز تلقی می‌شود که با تصور صرفه‌جویی در میزان انرژی دریافتی، اگر تاکنون خودتان را از صرف صبحانه محروم کرده بودید که از اساسی‌ترین وعده روزانه تلقی می‌شود، از این‌پس باید تغییر رویه بدهید تا بر اثرات شگفت‌آور استفاده مرتب از وعده صبحانه واقف گردید. *** (ب)** سه ساعت بعد از صرف صبحانه باید میان وعده مناسب از لیست میوه‌جات توصیه شده میل شود مثلاً انبه، آناناس، نارنگی، هندوانه، توت‌فرنگی، کیوی، پرتقال، گلابی، سیب، زردآلو. *** (ج)** سه ساعت بعد از میان وعده زمان

در طی دو روز فاز اول از حداقل مقدار چربی باید استفاده شود حتی چربی‌های غیر مشهود در ترکیبات مواد غذایی منع مصرف در فاز اول دارند عبارتند از: بادام، پسته و آجیل‌ها و آوآکادو و غیره در دو روز مورد اشاره مواد غذایی مجاز عبارتند از منابع حاوی پروتئین‌ها و قندهای مرکب. با به کارگیری این روش چربی مورد نیاز بدن از ذخایر انباشته در بافت‌ها تأمین خواهد شد. *** الف)** در این دو روز نیم ساعت بعد از بیدار شدن صبحانه میل می‌گردد که حاوی غلات فاقد گلوتن و میوه‌جات مخصوصاً خانواده توت‌ها و عدم میل مغزها و آجیل حتی تخم‌کنان و غیره چرا که به گام سوم یا فاز سوم چنین محصولاتی تعلق دارد. با میل کردن خربزه با یک برش نان برنج یا یک پیاله برنجک یا نان‌های تهیه شده از انواع غلات فاقد گلوتن دینکل (Dinkel) و یا جودوسر (یولاف) در فاز یک در هر دو روز، تأکید بر میل کردن حتمی صبحانه می‌گردد که عامل و باعث افزایش میزان سوخت و