

فاز دوم افزایش سوخت و ساز را بشناسید

در ارتباط با کاهش وزن و افزایش سوخت و ساز بدن در شماره‌های پیش در سه فاز صحبت کردیم و غذاهای مورد استفاده در این فازها نیز در شماره‌های پیش عنوان شده که در این شماره فاز دوم بیشتر مورد بررسی قرار می‌گیرد

نقشن فاز دوم



مواد غذایی توصیه شده در فاز دو یا گام دوم کاملا متفاوتتر با گام اول یا فاز اول می‌باشد و نقش آنها به ترتیب عبارت می‌باشد از:
۱- ساخت و تراکم بخشیدن به عضلات
۲- تجزیه و مصرف چربی‌های ذخیره شده در راستای تحقق این هدف در این گام، افزایش دادن میزان چشمگیری به منابع پروتئینی بدون چربی یا کم چربی می‌باشد تا سرریا به اسیدهای آمینه تجزیه شده و به مصرف ترمیم و ساخت عضلات بدن رسانیده شود.

تلفیق منابع پروتئینی با گروه خاصی از سبزیجات عامل بازدارنده‌ای در جهت بکارگیری آنها برای ساخت و ذخیره چربی تلقی می‌شود. در صورتی که توصیه‌های فاز یک به طور کامل و دقیق اجرا گردند، موجبات آرامش غدد فوق کلیوی را فراهم و کاهش سطح افزایش یافته کورتیزول را فراهم و با تغییر برنامه سوخت و ساز قبلی امکان برداشت و مصرف چربی‌های انباشته شده از نشیمنگاه، پهلوها، شکم و بالای رانها فراهم می‌گردد. البته به موازات این تغییر بنیادی و اساسی اسیدهای آمینه آزاد گردیده از منابع غذایی مصرفی کبد را تحریک به حمل و نقل اسیدهای چرب به داخل میتوکندری‌ها جهت افزایش سطح متابولیسم پایه و کاهش تراکم تدریجی بافت‌های چربی جهت تولید انرژی لازم برای بدن با سوزاندن آنها می‌شود.

لطفا خارج از لیست توصیه شده مواد غذایی متفرقه‌ای را میل نفرمایید تا اثرات مورد انتظار برای اولین بار در طول فاز ۲ عیان گردد.

در گام دوم یا فاز دوم ترکیبات بدن شما بطور اساسی تغییر پیدا می‌کند. چربی‌های انباشته شده قبلی نه تنها برای تولید انرژی به مصرف رسانیده می‌شوند، بلکه عامل ترمیم و ساخت عضلات نیز تلقی می‌گردند. در این فاز تمامی تمرکز باز یافت و نوسازی عضلات تحلیل رفته می‌باشد چرا که هر چه به حجم عضلات

افزوده شود انرژی بیشتری به مصرف رسیده و از حجم بافت‌های چربی کاسته خواهد شد. بهتر است در تکاپوی این تغییرات عضلات خودتان را با انبساط و انقباض و کشش‌های مختلف به کار وادارید چرا که با افزایش تراکم عضلات خود سطح سوخت ساز بدن افزایش خواهد یافت.

تغذیه در فاز ۲

توجه داشته باشید در فاز دوم، تغذیه سرشار و غنی از منابع پروتئینی و فقیر از منابع قندی و چربی‌های آشکار و نهان می‌باشد تا هرچه بیشتر پروتئین‌های مصرفی را بکار گرفته و چربی‌های انباشته شده را از نهانگاه‌های خود آزاد نمایید. به این هدف وقتی کاملا به دست خواهید یافت که، غذاهای مصرفی از منابع پروتئینی فاقد چربی یا بسیار کم چرب با بهره‌گیری از سبزیجات مختلف تامین و فراهم گردد تا چربی‌های بدن از حالت ذخیره خارج و آمادگی لازم را جهت استفاده برای فاز سوم فراهم نمایند، با افزایش تولیدات هورمونی، اسیدهای چرب آزاد رها شده به سرعت به مصرف سوخت رسانیده می‌شوند. در فاز ۲ هدف آرام سازی و رفع وضعیت اضطراری و برطرف نمودن استرس‌های

بوجود آمده بود که اگر درست انجام گردیده باشند، سیستم را از حالت ایستایی خارج و آرامش رانیز برقرار ساخته تا بجای ذخیره انرژی غذاهای میل شده به صورت چربی آنها را به مصرف برسانند. در فاز دوم اگر درست و طبق برنامه تمامی توصیه‌ها اجرا شده باشد رخداد بعدی که مورد انتظار می‌باشد در کلیه چربی‌ها از نهانگاه‌های خود خارج شده و به مصرف نیاز بدن رسانیده شوند.

از این رو در فاز دوم می‌توان از راسته گوسفند یا گوساله از ماهی‌های مختلف، املت (تهپیه) شده از سفیده تخم‌مرغ استیک‌های مختلف خوراک و پرندگان و آبزیان توام با انواع سبزیجات سبز مثل کلم بروکلی اسفناج مارچوبه سفید و سبزی چارچ، کرفس، رازیانه سبزی و انواع کلم‌ها تا ۳۰۰ گرم در هر وعده میل نمود. در فاز دوم با وجود بهره‌گیری از مقادیر قابل توجهی مواد پروتئینی و سبزیجات متنوع G.I یا (اندیکس گلیسمی) را در پایین‌ترین حد ممکن نگهداری می‌گردد و در این مرحله رفته رفته از وزن و سایز فرد مخصوصا شکم و حوالی ناف کاسته خواهد شد ولی به حجم و تراکم عضلات تحلیل رفته از رژیم‌های گذشته اضافه خواهد شد.



دکتر سیدضیا الدین مظهری

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

نقشن فاز دوم برای رفع تنبلی کبد

با تامین نیاز کبد به اسید آمینه‌های مورد نیازش و سم‌زدایی و پاکسازی ناشی از مصرف انواع سبزیجات برگ سبز تولید کننده محیط قلیایی عملکرد کبد بهتر شده و بعلاوه حذف مواد غذایی با (GI) اندیکس گلیسمی بالاتر مقاومت گیرنده‌های انسولینی سلول‌ها کاهش پیدا کرده و با کمتر شدن فشار بر تولید بیشتر انسولین توسط پانکراس از سرعت فرسودگی پانکراس کاسته شده و به طول عمر و فعالیت آن افزوده می‌شود.

برای اینکه به ارزش کبد پی ببرید به نقش آن که بالغ بر ۶۰۰ عملکرد مختلف در قبال سوخت‌وساز و فعال سازی زیستی این یا آن ریز مغذی انجام می‌دهد بذل توجه فرمایید و بخاطر اهمیت کبد در حفظ و تامین سلامتی کلی بدن توصیه می‌گردد غیر از لیست تعیین شده برای فاز دوم که فقط ۲ روز طول می‌کشد چیز دیگر میل نفرمایید چرا که مواد غذایی توصیه شده در فاز دوم از یک سو با تامین پروتئین و اسیدهای آمینه مورد نیاز کبد جهت ساخت بعضی از

ترکیبات کمک کننده مثل کارنتین توان بیشتر پدیدار می‌شود که می‌تواند سوخت و ساز بدن را افزایش دهد و چربی‌های انباشته شده را جهت سوخت از انبارهای ذخیره خود برون کشیده به طرف میتوکندری‌ها هدایت نماید.

ضمنا با افزایش دریافت سبزیجات برگ سبز تولید کننده محیط قلیایی سطح مایعات بدن را از اسیدی شدن و کاهش سطح pH در حالت نرمال و توازن نگهداری می‌نماید.

چرا جلوگیری از اسیدی شدن مایعات بدن از اهمیت ویژه‌ای دارد؟

خارج شدن محیط بدن از حالت توازن و افزایش اسیدیته آن تحت تاثیر مواد غذایی مصرفی مثلا انواع گوشت‌ها تولید اسید را در بدن افزایش می‌دهند که اگر همزمان و به موازات میل کردن گوشت به اندازه لازم از منابع گیاهی و سبزیجات مختلف چه خام چه پخته استفاده نشود مثل رژیم‌های پر پروتئین فاقد منابع قندی و گیاهی حالت کتواسیدوز ایجاد می‌گردد. این عامل سبب رها شدن و به حرکت در آمدن چربی‌های بدن می‌گردد که در اغلب افراد زمینه مقاومت به انسولین را فراهم می‌سازد و چنین رژیم نامتعادل به محض اینکه ادامه داده نشوند در کوتاه زمانی نه تنها وزن کاسته شده برمی‌گردد بلکه خیلی بیشتر از قبل به وزن و سایز افراد رژیم گیرنده افزوده می‌شود از طرف دیگر چنین رژیم‌های یک بعدی فشار زیادی به کلیه‌ها وارد می‌سازند که به افزایش ترشح و تولید هورمون‌های استرس منتهی می‌گردد و نه تنها التهاباتی را در تمامی بدن بوجود می‌آورند بلکه سطح سوخت و ساز را نیز کاهش فاحشی می‌دهند. که خود بر گشت سریع وزن و افزایش آن راحتی بیشتر از زمان آغاز رژیم موجب می‌شوند.

از این رو در فاز دوم Fast metabolism همراه

مواد پروتئینی با گشاده‌دستی سبزیجات نیز گنجاینده شده است که با افزایش تولید ترکیبات قلیایی از افزایش اسیدیته و یافت PH مایعات بدن جلوگیری می‌نماید.

علاوه بر این موضوع سبزیجات برگ سبز فراوانی که در فاز II گنجاینده شده تولید و انباشت ترشحات صفرا را در کبد و تولیدات آنزیم‌های هضم کننده پروتئین و تعدیل انسولین را در پانکراس تقویت می‌کند. از اثرات بکارگیری برنامه‌های غذایی توصیه شده در فاز II که سرشار از ویتامین C تورین و ید می‌باشد موجب بازگشت آرامش به غدد



فوق کلیوی گردیده و با تقلیل استرس‌ها و کافی سطح هورمون‌های استرس زا تولیدات غده تیروئید حاوی T3 سهولت بیشتری پیدا کرده و سوخت و مصرف چربی‌ها را امکان پذیرتر می‌نماید.

سبزیجات مصرفی با ترکیبات شیمیایی ثانویه‌ای که دارا می‌باشند و از اندیکس گلیسمی پایین تری برخوردارند لذا توان فرد را بتدریج افزون تر می‌نماید تا با جایگزینی و ترمیم بافت‌های مختلف از جمله ساخت و افزایش تراکم عضلات توان آنها را نیز افزونتر سازد.