



دکتر سیدضیاءالدین مظهری

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



فاز سوم افزایش سوخت و ساز را بشناسید

باشند و در چهار روز مورد اشاره با مواد غذایی سرشار از ریز مغذی‌های مورد نیاز و کمبودهای میلیارد ها سلول سازنده بافت‌ها و ارگان‌های مختلف تامین شده گرسنگی آنها برطرف و از هر جهت در آمادگی کامل می‌باشد که آنزیم‌های هضمی را در بالاترین سطوح ترشح و تولید نمایند. در چنین حالتی عضلات مختلف سازنده بدن در بهترین وضعیت ممکن قرار دارند و با آغاز سومین گام یا فاز سوم در برنامه غذایی به مقدار مورد نیاز از چربی‌ها و روغن‌های دوستدار قلب و عروق دریافت خواهد شد که بدن با آمادگی کامل تمامی آنها را بدون اینکه گرمی ذخیره گردد به مصرف تولید انرژی مورد نیاز فعالیت‌های غیر ارادی و ارادی ترمیم و بازسازی به مصرف خواهد رسانید. چهار چوب تشکیل دهنده برنامه غذایی سه روزه فاز سوم را که سرشار از روغن‌های حاوی اسیدهای چرب لازم به مقدار متوسط کربوهیدرات پروتئین‌ها و مقدار قابل توجهی میوه‌جات دارای اندیکس گلیسمی GI پایین می‌باشد. در طول ادامه سه روز باقیمانده از هفته اول و در برنامه سوخت و ساز بدن تغییرات ملموسی در پایان هفته باید مشاهده گردد. در درجه اول از حجم شکم برآمده باید کاسته شده باشد، گره‌های سلولیت‌های احتمالی در بالای ران و

در برنامه‌های کاهش وزن سه فاز افزایش سوخت و ساز بدن مورد بررسی قرار گرفت که در شماره‌های پیش در مورد فازهای اول و دوم صحبت شد. در این شماره فاز سوم مورد بررسی قرار می‌گیرد. اگر فردی برنامه افزایش سوخت و ساز پایه خود را از روز شنبه آغاز نموده باشد ۲ روز فاز آشنیه و یکشنبه را بخود اختصاص می‌دهد و دوشنبه و سه‌شنبه تعلق پیدامی‌کننده ۲ روز فاز دوم و سه‌شنبه و باقیمانده هفته اول یعنی چهارشنبه - ۵ شنبه و جمعه باید فاز سوم آغاز و به انجام برسد. فاز سوم گرچه بسیار لذت‌بخش و پر پیما تر از دو فاز قبلی می‌باشد ولی در این مرحله است که شعله زندگی به فروزش مجدد مورد انتظار دست می‌یابد و سه فاکتور تروموژن بدن افزایش می‌یابد. انرژی افزوده شده از ذخایر بدن که به صورت بافت چربی سفید در ارگان‌ها یا حفره شکم جا خوش نموده‌اند بیرون کشیده و به مصرف می‌رسند. همانطور که تجربه کردید در چهار روز فازهای اول و دوم اجازه استفاده از روغن و چربی‌ها نبود و در سه روز باقی مانده تشکیل دهنده فاز ۳ با گشاده‌دستی از منابع روغن‌ها و چربی‌ها یا مواد غذایی حاوی روغن‌ها و چربی‌های پنهانی می‌توان استفاده نمود. در صورتی که فازهای اول و دوم دقیق انجام شده

باشند و در چهار روز مورد اشاره با مواد غذایی سرشار از ریز مغذی‌های مورد نیاز و کمبودهای میلیارد ها سلول سازنده بافت‌ها و ارگان‌های مختلف تامین شده گرسنگی آنها برطرف و از هر جهت در آمادگی کامل می‌باشد که آنزیم‌های هضمی را در بالاترین سطوح ترشح و تولید نمایند. در چنین حالتی عضلات مختلف سازنده بدن در بهترین وضعیت ممکن قرار دارند و با آغاز سومین گام یا فاز سوم در برنامه غذایی به مقدار مورد نیاز از چربی‌ها و روغن‌های دوستدار قلب و عروق دریافت خواهد شد که بدن با آمادگی کامل تمامی آنها را بدون اینکه گرمی ذخیره گردد به مصرف تولید انرژی مورد نیاز فعالیت‌های غیر ارادی و ارادی ترمیم و بازسازی به مصرف خواهد رسانید. چهار چوب تشکیل دهنده برنامه غذایی سه روزه فاز سوم را که سرشار از روغن‌های حاوی اسیدهای چرب لازم به مقدار متوسط کربوهیدرات پروتئین‌ها و مقدار قابل توجهی میوه‌جات دارای اندیکس گلیسمی GI پایین می‌باشد. در طول ادامه سه روز باقیمانده از هفته اول و در برنامه سوخت و ساز بدن تغییرات ملموسی در پایان هفته باید مشاهده گردد. در درجه اول از حجم شکم برآمده باید کاسته شده باشد، گره‌های سلولیت‌های احتمالی در بالای ران و



چه اتفاقاتی در سومین گام یا فاز سوم Fast meta bolism رخ می‌دهد؟



گنجاینیدن چربی‌های سلامتی افزا و تامین اسیدهای چرب ضروری بدن به توانمندی و ظرفیت فعالیت مغز و اعصاب و بهبود عملکردهای غده تیروئید و غدد فوق کلیوی و غدد جنسی می‌انجامد و سیستم‌های بدن درست مثل موتور که روغن کاری شده باشد بدون اصطکاک و سرو صدا و وظائف خود را یکی بعد از دیگری انجام می‌دهند. تولید نیرو و ایجاد توان بیشتر، بهبود و سهولت فعالیت‌های قلب و عروق، فروزان تر شدن شعله حیات (سوخت و ساز) کاهش تولید هورمون‌های استرس و اضطراب تامین کافی ریز مغذی‌های مورد نیاز مصرف کشور صنعتی وجود تامین می‌گردد و البته همزمان با تجزیه و به مصرف رسانیدن بیشتر چربی‌های انبار شده حاوی سموم نیز رخ می‌دهد که منجر به سم زدایی و دفع آنها می‌شود و از این رو می‌باید آب بیشتری نوشید و حتی در طول اجرای فاز ۳ یک بار به سونا رفته و با تعریق قسمتی از سموم رها شده از بافت چربی‌ها را از طریق پوست به بیرون راند.

مواد غذایی توصیه شده در فاز سوم چه وظایفی را به انجام می‌رسانند؟

پنج‌شنبه، جمعه، بعد از به اتمام رسیدن هفته اول باید تا سه مرتبه دیگر عینا تکرار شود.

۸- در صورت امکان فقط از تولیدات بیولوژیک استفاده شود.

۹- حتما فعالیت‌های توصیه شده برای هر فاز به انجام برسد.

الف: در فاز اول در یکی از روزهای دوگانه ورزش‌های استقامتی یا ایروبیک انجام شود.

ب: در فاز دوم در یکی از روزها ورزش‌های قدرتی با وزنه‌های مختلف انجام شود.

ج: در فاز سوم کشش‌های یوگا و ماساژ بعد از آن صورت پذیرد.

◀ مواد غذایی که نباید خورد

مواد غذایی دودی و نمک سوز

۱- از گندم و فرآورده‌های آن

۲- ذرت و فرآورده‌های آن

۳- شیر و فرآورده‌های شیر

۴- سویا و فرآورده‌های سویا

۵- قندهای تصفیه شده

۶- قهوه و تمامی نوشیدنی‌های حاوی کافئین

۷- الکل و نوشیدنی‌های الکلی اعم از میوه‌جات خشک و آبمیوه

۹- مواد جایگزین قندها

۱۰- مواد غذایی فاقد روغن

و رضایت‌مندی را در شخص فرا می‌خواند.

◀ اجرای دقیق ده فرمان نامبرده زیر:

۱- باید در هر روز غذاهای توصیه شده را در ۳ وعده اصلی و ۲ میان وعده تقسیم کرد

۲- هر ۳ یا ۴ ساعت یکبار باید جیره تعیین شده میل شود.

۳- صبحانه نیم ساعت بعد از بیدار شدن صرف گردد. به هیچ وجه با شکم خالی به ورزش صبحگاهی مبادرت گردد.

۴- برنامه‌ای که در ۳ فاز در طول هفته به مدت ۲-۳ روز اجرا می‌شود چهار هفته متوالی یا ۲۸ روز باید ادامه یابد

۵- در هر فازی در چهار چوب مواد غذایی پیشنهاد گردیده برای همان فاز برنامه روزمره و جیره روزانه باید پیروی کرد.

۶- از نوشیدن آب بر مبنای وزن به کیلو گرم ضربدر به ضریب ثابت ۰/۰۲۹۶ در روزهای عادی و در فصل‌های گرم حتی بیشتر از میزان تعیین شده باید آب میل شود، مثال ۷۵ کیلو وزن دارد، آب مورد نیاز ۲/۲۲ لیتر در روز می‌باشد. علاوه بر آب خالص می‌تواند دمنوش‌های فاقد کافئین یا شربت لیموی تازه که با xylitol یا stevia شیرین شده باشند نیز میل نماید.

۷- فاز اول روزهای شنبه و یکشنبه - فاز دوم دوشنبه و سه‌شنبه، فاز سوم روزهای چهارشنبه و

۱- سیستم سوخت و ساز را تقویت و چربی‌های انباشته شده را در چشم بر هم زدن به خروج از نهانگاه‌های خود و می‌دارد چرا که مواد غذایی گنج‌انیده شده در برنامه روزانه حاوی مقدار چشمگیری اینوزیتول و کولین می‌باشد که از جمله کوفاکتورهای متابولیسم چربی‌ها تلقی می‌گردند. از این رو چربی‌های دیگر را هشان را جهت استقرار در کبد باز نمی‌جویند یا در این یا آن بافت انباشته نمی‌گردند بلکه جهت تامین سوخت به کار می‌روند. این ریز مغذی‌ها به فراوانی از طریق مصرف زرده تخم‌مرغ و آجیل خام قابل دریافت می‌باشند. مواد مغذی که با مصرف ماهی‌های چرب تامین می‌گردند از عوامل مهم کاهش میزان سطح کورتیزول، تعدیل و بالانس کردن هورمون‌های تیروئید تلقی می‌شوند.

۲- گنج‌اینیدن آو اکادوو روغن زیتون و آجیل خام (حاوی دانه‌ها و مغزهای روغنی) نیز به ترتیب با دارا بودن مانا هگز آلوز می‌تواند قند خون را متعادل نماید و مقاومت به انسولین را کاهش بدهد و روغن زیتون اکسیداسیون و سوخت چربی‌ها را سهولت بخشیده، آجیل آلات خام، سرعت تخلیه معده را کاهش می‌دهد و بر فعالیت هیپوتالاموس و هیپوفیز می‌افزاید که فرمان سیری را صادر نمایند. در فاز ۳ مواد غذایی توصیه شده بر افزایش ترشح اندروفرین Endorphin منجر می‌گردد که یک احساس خوب