



دکتر سیدضیاالدین مظهری
متخصص تغذیه و رژیم درمانی
نائب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی

برای دستیابی به سلامتی و تناسب اندام چه باید کرد؟

01

احساس گناه و پشیمانی از عملکردهای گذشته خود را به فراموشی بسپارید و از این لحظه به بعد به فردا بیندیشید که چه سان و چگونه به صورت سیستماتیک و تدریجی در جاده سلامتی و تناسب اندام گام خواهید برداشت گرچه قدری صبوری و زحمت لازم دارد ولی واقعا دست یافتنی خواهد بود آن آرزو و هدفی که برای خودتان در ذهن دارید ولی در آغاز کارمان باید راه‌های ترمیم صدمات وارده از اجرای توصیه‌های غلط گذشته را با توجه به امکاناتی که در حال حاضر در دست خود دارید و یاد آورنده به امکانات جدیدی می‌توانید دست پیدا نمایید شناسایی کرده و با استفاده اصولی از همه آنها تغییر مسیر بدهید.



ناهار - شام) و فعالیت‌های سنگین خسته کننده که شما را گرسنه‌تر و تحریک پذیرتر می‌سازد خودداری نمایید یا اگر خدای ناکرده از جمله افراد خوش خیالی می‌باشید که به امید اثرات جادویی دمنوش‌ها و قرص‌های رنگارنگ و فیبرهای پر کننده معده چشم دوخته‌اید یا با دستگاه‌های کمک لاغری کمربندی‌های حرارتی و وایبراتورهای مختلف و ژل‌ها و بانداژهای جوراجور تکیه نموده و انتظار معجزه را دارید زهی خیال باطل چرا که در گستره گیتی تاکنون هیچ روشی بهتر از استفاده از یک برنامه متناسب و متعادل و منبع غذایی با کاهش دادن میزان انرژی روزانه به مقدار (۲۵۰-۳۵۰-۵۰۰-۷۵۰-۱۰۰۰) کالری در روز (با آغاز فعالیت بدنی سبک در قالب پیاده روی یا حرکات موزون یا

02

از همین لحظه به بعد از رنج دادن خود چه از بعد گرسنگی‌های ظاهری و چه گرسنگی‌های سلولی و پنهانی ایجاد شده از اجرای طولانی مدت رژیم‌های جادویی و کاهش وزن صاعقه‌ای و چگونگی تک‌خوری‌ها و حذف این یا آن گروه غذایی و یا این یا آن وعده غذایی روزانه (صبحانه -

نرمش‌ها و کشش سبک، آب درمانی یا راه رفتن در داخل استخر و به مدت ۱۵ دقیقه در آغاز کار و افزایش تدریجی آن به یک ساعت در روز و غیره) قادر به کاهش حقیقی چربی‌های بدن و کاهش سایز مخصوصاً در ناحیه شکم حوالی ناف که بدون عارضه باشد و نتایج به دست آمده نیز به مدت طولانی ماندگار باشد وجود ندارد. اگر باور نمی‌دارید خودتان و یادوست و آشنا و قوم خویش هائی را که بارها تحت تأثیر تبلیغات اغوا کننده درون مرزی و فرامرزی و حتی فرافارم‌های به دام افتاده و هم پولشان را از دست داده و هم سلامتی‌شان خدشه‌دار گردیده در نظر آورید که چسان با اجرای چنین رژیم‌های جادویی کوتاه اثر با اثرات فوری ولی ناپایدار، به ریزش مو، پیری زودرس پوست، کم‌خونی‌های دیر یا تحلیل عضلانی و استخوانی دچار گردیده و یا فرزندانشان (که در سن رشد هستند) به جای رشد و بالندگی به علت بسته شدن زود هنگام صفحات رشدشان حتی به حداقل قد به ارث رسیده‌شان نایل نگردیده‌اند ولی به اضافه وزن قبلی آنها بشدت افزوده شده است.

من آنچه شرط بلاغ است با تو می‌گویم
تو از سختم پند گیر یا که ملال



آیا به مفهوم واقعی متابولیسم یا سوخت و ساز بدنتان واقف می‌باشید؟



تولید و مصرف انرژی را متابولیسم بدن ما عهده‌دار می‌باشد. در صورتی که بتوانیم از طریق خورد و خوراک مناسب و متعادل و متنوع شامل درشت مغذی‌های تولید کننده انرژی (قندها، چربی‌ها، پروتئین‌ها) و پنجاه ریز مغذی شامل (انواع ویتامین‌های محلول در چربی و آب اسیدهای آمینه ضروری و غیر ضروری و مواد معدنی) ساختاری هدایتی - دفاعی را برای سیستم متابولیسم خود فراهم سازیم توان جسمی قدرت کار و اندیشه و هوشمندی و کنترل سیستم دفاعی و انبار کردن انرژی‌های ضروری برای پیشامدهای غیر مترقبه کاملاً تامین خواهد شد و تناسب وزن و قد نیز برای مدت‌های طولانی حفظ خواهد گردید.

یادستگاه گوارش و کلیه‌ها و همچنین فعالیت‌های روزمره کاربرد دارد. پس برای زندگی و زنده ماندن نیاز به انرژی داریم تا بتوانیم نفس بکشیم حرکت نماییم، بیاندیشیم و احساس نموده و در قبال احساس خود واکنش لازم را بعمل آوریم و تمامی وظایف

متابولیسم بدن من و شما یک شئی نمی‌باشد بلکه فعل و انفعالی بیوشیمیایی درونی سلولی می‌باشد که از دو قسمت کاتابولیسم (یا شکستن و خرد شدن) آنابولیسم (یا به هم پیوستن و افزایش طول ملکول‌ها) تشکیل گردیده است. از طریق شکستن و تجزیه ملکول‌ها و به هم پیوستن جدید دایمی می‌باشد که من و شما قادر به ادامه حیات خود می‌گردیم. در نتیجه این تغییرات و ترکیبات انرژی‌زا و انرژی‌خواه انرژی تولید یا به مصرف رسانیده می‌شود که در جهت تولید حرارت یا تغییر سوخت‌وساز و ترمیم بافت‌های عضلانی و ساخت بافت خون و استخوان‌ها و فعالیت اندام‌ها و ارگان‌های حیاتی مثل قلب و مغز و ریه و غدد درون‌ریز و

چگونه متابولیسم کاهش می‌یابد و چاقی‌های پایدارتر افزون‌تر می‌شوند؟

روشن تر بشود به مسئله جیره‌بندی اشاره می‌شود اگر تحت شرایطی به شما یک کیسه برنج و یک کیسه لوبیا برای مصرف یک ماه آینده تحویل گردد و تحت هیچ شرایطی امکان تجدید مجدد آنها تا پایان یک ماه فراهم نباشد ناچارید مقادیر جیره را به روزها و میان وعده‌های غذایی هر روز طوری قسمت نمایید که قبل از به پایان آمدن زمان تحویل جدید، ناچار به تحمل گرسنگی در روزها و هفته‌های باقیمانده نباشید. در بدن شما هورمون T3 نقش جیره‌بندی انرژی را در مواقع بروز علائم گرسنگی در بدن عهده‌دار می‌باشد که با حضور خود به صرفه‌جویی و ذخیره چربی‌ها در بدن می‌پردازد حتی اگر مقدار قابل توجهی چربی به عنوان ذخیره انرژی در حفره شکم و پهلوها و نشیمنگاه وجود داشته باشد در زمان گرسنگی دادن یا تحمل گرسنگی طولانی هورمون T3 مانند نگهبانی راه ورود T3 را می‌بندد که نه تنها امکان برداشت از چربی‌های ذخیره فراهم نشود بلکه با صرفه‌جویی در سوخت، پس انداز جدیدی به صورت انباشت و ذخیره‌سازی جدید فراهم می‌نماید که در این موقعیت هر ماده غذایی که دریافت گردد فقط به صورت چربی درآورده شده و ذخیره خواهد شد.

هورمون‌های استرس تأثیر گذار ناشی از گرسنگی‌های آشکار و نهان، نوع دیگری از هورمون T3 به نام (FT3) به تولیدات هورمون تیروئید افزوده می‌شود که وظیفه آن بجای سوختن چربی‌های وارده و انباشته، نگهداری آنها در بدن است. یعنی با مهار گیرنده‌های T3 در سلول‌ها چربی‌های مختلف بدن حتی در درون سلول‌ها در ناحیه شکم و پهلوها و ران‌ها و نشیمنگاه استقرار یافته، مانع عملکرد هورمون T3 جهت برداشت و سوزانیدن چربی‌های نواحی مورد اشاره می‌گردد. البته هورمون T3 یکی از هورمون‌های حفظ حیات و زندگی نیز تلقی می‌شود چرا که بدون وجود آن یا بایستی هر ۲ ساعت به ۲ ساعت غذا می‌خوریم یا اینکه رو به مردن می‌نهادیم همین هورمون می‌باشد که ما انرژی‌های دریاقتی مان از سه وعده اصلی صبحانه و ناهار و شام یا ۲ یا ۳ میان وعده نیم‌روز و عصرانه و قبل از خواب را می‌توانیم بتدریج به مصرف رسانیده و سرریز مانع از تهی شدن بدن از انرژی شویم تا اگر تحت عوامل غیر مترقبه و نفس نهی نشده‌ای برای مدت طولانی تری از دریافت انرژی محروم شدیم خطری برای ادامه حیات و زندگیمان به وجود نیاید. برای اینکه موضوع

عامل اصلی افت سوخت و ساز و خیره‌سری و عدم تغییر وزن و سایز با افزایش هر چه بیشتر فعالیت‌های مداوم و به حداقل رسانیدن میزان مصرف غذا، اقدامات غیر اصولی و نامتعادل شما تا این زمان بوده است. که عمده‌ترین آنها را می‌توانیم به چاقی و لاغری‌های متفاوت تحت تأثیر اجرای رژیم‌های نامتعادل و فاقد یا کاهش شدید این یا آن ماده مغذی یا کم‌خوری‌های شدید و زیان‌بار توأم با افزایش خارج از حد تحمل و خسته کننده فعالیت‌های ورزشی‌تان نسبت بدهیم که برایتان استرس شدیدی را همواره فراهم می‌سازند.

تأثیرات استرس در سیستم بدن

استرس‌های ناشی از گرسنگی دائمی و خستگی مفرط، یک سلسله کنش‌ها و واکنش‌های زنجیره‌ای را در وجود هر فردی پدیدار می‌سازند که به طور ساده برای شما آن را در سطور زیر به تصویر کشیده‌ایم. تأثیر بر عملکرد غده تیروئید، خارج شدن از حد تعادل تولیدات هورمون‌های تیروئید و تغییر فرم عملکرد آنها. همانطوری که می‌دانید هورمون T3 سوخت چربی‌های مختلف را افزایش می‌دهد. تحت تأثیر افزایش