

روزی ۲ ساعت ورزش می‌کردم

دکتر، با اجرای رژیم بدن ورزش هم می‌توانستم به وزن دلخواهم برسم اما من بدون ورزش قادر به ادامه رژیم نبودم. حجم غذای من مقدار قابل توجهی کم شده بود اما میل به خوردن در من هنوز زیاد بود! ورزش کردن به من اجازه داد

پیش از رژیم، وزن بالا و درد زانو اجازه نمی‌داد حتی به ورزش کردن فکر کنم اما هم‌زمان با کاهش وزن و تغییر شرایط جسمی ورزش کردن را شروع کردم؛ روزی ۲ ساعت دویدن روی تردمیل و بعد از آن هم شنا. البته به توصیه

انعطاف‌پذیری رژیم غذایی



دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن علمی پیشگیری
و درمان چاقی ایران

بدن انسان به ۲ منظور به مواد غذایی نیاز دارد، اول تامین انرژی برای انجام فعالیت‌های روزمره، دوم کسب مواد اولیه برای نوسازی بافت‌های فرسوده و مواد ترشحی. مواد غذایی مورد نیاز بدن انسان به چند گروه اصلی تقسیم‌بندی می‌شوند و هر ماده غذایی استاندارد راهنمایی است جهت تعیین میزان مورد نیاز

هر گروه برای بدن انسان که پایه تغذیه صحیح و رژیم غذایی سالم برای افراد است. به عبارت دیگر، پیروی از یک هرم غذایی استاندارد با حجم متناسب، می‌تواند ضامن سلامت جسمی افراد از بعد تغذیه‌ای باشد. برای انتخاب نوع غذا محدودیت زیادی وجود ندارد بلکه این میزان مصرف غذا و برقراری تعادل و تناسب مصرف است که حدود مشخص دارد و رژیم‌شناسان با لحاظ کردن همین محدودیت‌ها و نیز سبک زندگی افراد، برنامه غذایی را طراحی می‌کنند. به عبارت دیگر می‌توان برای هر فرد، با توجه به علائق و نیز سبک زندگی و مواد در دسترس، برنامه‌ای طراحی کرد که هم نیازهای بدن وی را تامین کند و هم تغییر وزن دلخواه را در پی داشته باشد.

بسیاری از افراد به بهانه این که دسترسی به برخی از مواد خوراکی ندارند یا این که غذاهای در دسترس آن‌ها محدود است، از اصلاح اضافه وزن و چاقی خود چشم‌پوشی می‌کنند اما هنر یک رژیم‌شناس این است که بتواند برنامه‌ای طراحی کند که حتی المقدور به شیوه زندگی و امکانات فرد نزدیک بوده تا وی قادر به انجام آن باشد. از همین رو نوشتن یک نسخه واحد برای تمام افراد نادرست است و در تانی امکان طراحی رژیم غذایی برای همگان وجود دارد مشروط بر این که گزینه مناسبی را انتخاب کنیم.

آقای امین جابر یکی از این نمونه‌های موفق است. ایشان با شرایط مشابه اغلب مردان جامعه ما، نه دستی بر پخت و پز داشت و نه کنترلی بر تعیین وعده غذایی ناهار و از سوی دیگر از اضافه وزن و نبعات آن رنج می‌برد. پس از بررسی‌های متابولیکی با توجه به نیاز وی و نیز شرایط موجود، برنامه‌ای برای وی طراحی شد تا بتواند با رعایت آن به مقصود خود دست پیدا کند. شرح حال ایشان یک‌بار دیگر ثابت می‌کند که انگیزه و همتی که آقای جابر دارد اصلی‌ترین عامل موفقیت در کاهش وزن است و داشتن یک برنامه اصولی مکمل اراده و انگیزه ماست.

سیبزمینی پخته به جای چیپس



من عاشق چیپس هستم! یک عاشق واقعی و باید اعتراف کنم یکی از سخت‌ترین قسمت‌های رژیم دکتر برای من این بود که چیپس خوردن را فراموش کنم. خوب برای من که نمی‌توانستم روزه را بدون خوردن چیپس آن هم در طعم و مزه‌های مختلف سر کنم این تغییر اصلا ساده نبود اما به توصیه دکتر هاشمی برای کنار آمدن با این تغییر بزرگ به سیبزمینی پخته روی آوردم. آن هم در مقدار حساب شده و زمان مشخص! این تغییر خیلی ساده نبود ولی بهتر از حذف کامل خوراکی مورد علاقه من بود. به هر حال هر طور که بود با این تغییر کنار آمدم و در اوج ناباوری خودم در این ۴ ماه فقط یک بار چیپس خوردم!

نگران بازگشت وزنم نیستم

من در این رژیم مبنای تغذیه درست را یاد گرفتم. بنابراین اصلا نگران بازگشت دوباره وزنم نیستم. چون همه چیز روی اصول است. من قبل از این هم رژیم گرفته بودم اما به تجویز خودم و طبق برنامه غذایی که خودم برای خودم تجویز می‌کردم مثل این که وعده شام را به‌طور کلی حذف می‌کردم یا حتی برای مدتی برنج خوردن را فراموش می‌کردم؛ اما این برنامه‌های غذایی آنقدر با روند معمول زندگی من را تغییر می‌داد که

روزی ۱۲ لیوان آب می‌خوردم

یکی از سخت‌ترین قسمت‌های رژیم دکتر هاشمی برای من آب خوردن بود. چون به توصیه دکتر باید حداقل روزی ۱۲ لیوان آب می‌خوردم! اما هر طور که بود سعی کردم راهی پیدا کنم و خودم را با شرایط جدید تطبیق دهم. ترفند من برای عادت کردن به این تغییر بزرگ برنامه‌ریزی بود. طبق برنامه، من باید تا ظهر ۴ لیوان آب می‌خوردم بعد از ظهر تا عصر هر طور که بود باید با ۴ لیوان بعدی کنار می‌آمدم. خوردن این مقدار آب هر چند که روزهای اول چندان ساده نبود اما روی اشتها من تاثیر داشت، در حقیقت آب خوردن در حجم بالا در عین حال که نوعی احساس سیری در من ایجاد می‌کرد، سوخت و ساز بدنم را بالایی بر دو باعث سوزاندن مقدار کالری بیشتری می‌شد.



زمان بندی رمز موفقیت

یکی از نکاتی که من در طول پیاده کردن رژیم به آن رسیدم اختصاص زمان مشخص برای خوردن غذا بود. جدا از برنامه غذایی زمان مشخص صرف آن هم بسیار مهم است. همین سر وقت غذا خوردن مانع احساس ضعف و روی آوردن به خوراکی‌های اضافه بر قاعده می‌شد. البته تاکید دکتر هم همین بود چون وعده‌های غذایی طوری تنظیم شده بودند که در فاصله زمانی مشخصی نیاز بدنی را کاملاً پیش‌بینی می‌کردند پس نیاز نبود احساس ضعف و گرسنگی را تا وعده بعدی تحمل کنی. در حقیقت همین زمان بندی و مقید بودن به زمان به من کمک کرد تا خیلی راحت‌تر از چیزی که فکرش را می‌کردم وزن کم کنم.

مطمئنم دوباره به ۸۴ کیلو بر نمی گردم!

امین جابر ظرف ۵ ماه توانسته با ۱۷ کیلوگرم وزن اضافه خدا حافظی کند؛ درد زانو و تنگی نفس اش هم بهبود یافته!

البته این بار با قاعده و از روی اصول. به پیشنهاد خواهرم که یکی از خوانندگان همیشگی مجله سیب سبز است به دکتر هاشمی مراجعه کردم و خوشبختانه ظرف ۵ ماه به وزن ایده آل رسیدم آن هم بدون این که خبری از زانو درد باشد و مهم تر از آن این که مشکل بزرگی شکم هم رفع شد.

آن ها چیزی جز افزایش وزن نبود. چون بعد از یک مدت کوتاه، گرسنگی باعث می شد بیشتر از قبل به خوردن روی بیاورم اما وقتی درد زانوی من جدی شد طوری که راه رفتن را برایم به یک مشکل جدی تبدیل کرد به توصیه پزشک معالجم تصمیم گرفتم هر طور که هست وزنم را کم کنم

این رژیم اولین تجربه من نبود؛ پیش از این، بارها تصمیم گرفته بودم که وزن کم کنم اما به تجویز خودم و طبق قواعدی که بیشتر بر اساس سستیده هایم بود تا اصول پزشکی، روش هایی مثل حذف شام از برنامه غذایی یا کنار گذاشتن برنج را بارها تجربه کرده بودم که نتیجه همه

صبحانه بدون پنیر خامه ای!

یکی از سختی های من در این رژیم وعده صبحانه بود. البته من با خوردن آن مشکلی نداشتم در حقیقت این کم شدن حجم صبحانه بود که من را به دردرس انداخته بود. من عاشق صبحانه بودم و به سبک خودم صبحانه می خوردم، یعنی نان زیاد همراه با پنیر خامه ای و خامه عسل یکی از انتخاب های همیشگی من بود اما حالا باید به ۲ تا ۳ کف دست نان و مقدار مشخصی پنیر بدون خامه عادت می کردم؛ برای من این تغییر اصلا ساده نبود اما هر طور که بود خودم را به آن عادت دادم. باید اعتراف کنم، کم شدن حجم صبحانه یکی از سخت ترین بخش های رژیم من بود به طوری که هنوز هم نتوانستم با آن کنار بیایم و فقط خودم را به اجرای آن ملزم کرده ام!

طبق این رژیم قرار

نیست غذاهای عجیب

و متفاوتی بخوریم، مثلا

برنامه غذایی خود من

بر اساس غذایی تنظیم

شد که در محل کارم

سرو می شد بنابراین نیاز

به برنامه ریزی خاص یا

عجیب و غریبی نبود



تشویق ها را جدی بگیرد

مشوق اصلی من البته بعد از تشویق های هر ۲ هفته یک بار دکتر، همسرم بود. او جدا از همراهی در پخت و پز غذاها طبق برنامه غذایی، مدام به من گوشزد می کرد که چقدر تغییر کرده ام و چقدر بهتر شده ام! خوب این تشویق ها در مقابل تذکراتی مثل این که رژیم گرفتن فایده ای ندارد یا این که فقط کافی است یک روز رژیم را فراموش کنی تا از اولش هم بدتر شوی! به مراتب اثر گذار تر است. به نظر من وقتی کسی تصمیم به وزن کم کردن می گیرد باید نسبت به تشویق ها حساس باشد و از کنار القائات ناامید کننده بی تفاوت بگذرد و اجازه ندهد که انگیزه وزن کم کردن و در حقیقت تجربه سلامت در او کم رنگ شود.

باید با خودمان روراست باشیم

یکی، ۲ هفته اول کنار آمدن با برنامه غذایی جدید برای من ساده نبود. حتی با وجود تنوع غذایی و روند ساده رژیمی که دکتر هاشمی برایم تنظیم کرده بودند؛ به هر حال عادت به خوردن غذا در حجم بالا و هر ساعت و هر وقت که هوس خوردن به سرم می زد، خوردن از روی نظم و قاعده را برای من مشکل کرده بود اما به توصیه دکتر سعی کردم قبل از هر چیز از نظر روانی با قضیه کنار بیایم یعنی یک تصمیم جدی برای وزن کم کردن بگیرم. در حقیقت در رژیم گرفتن مهم ترین مسئله این است که ما با خودمان روراست باشیم و بخواهیم که رژیم بگیریم یعنی به این درک رسیده باشیم که برای سلامت و تندرستی باید وزن کم کنیم البته از راه اصولی و به قاعده.

از غذای رژیمی خبری نیست

رژیم دکتر هاشمی یک برنامه کاملا انعطاف پذیر است. طبق این رژیم قرار نیست غذاهای عجیب و متفاوتی بخوریم که هر کدام دستور پخت خاص خودشان را دارند، مثلا برنامه غذایی خود من بر اساس غذایی تنظیم شد که در محل کارم سرو می شد بنابراین نیاز به برنامه ریزی خاص یا عجیب و غریبی نبود. من فقط برنامه سرو غذای محل کارم را در اختیار دکتر قرار دادم و ایشان طبق همان برنامه رژیم من را تنظیم کردند. جالب اینجا بود که قبل از رژیم من معمولا سراغ منوی رژیمی غذاهای محل کارم می رفتم و همیشه هم با نگرانی اضافه وزن غذا می خوردم؛ اما دکتر تاکید کردند که نیازی به پناه بردن به غذاهای رژیمی نیست فقط کافی است همان غذاهای معمول را به اندازه بخورم و اتفاقا همین طور هم شد من حالا هر غذایی که دوست دارم می خورم آن هم بدون نگرانی از چاقی و دردسرهای آن.

