

کیک یزدی به جای شیرینی خامه‌ای!

نمی‌توانم منکر علاقه‌ام به شیرینی شوم. یکی

برای من که سال‌های سال به خوردن عادت کرده بودم، خوردن و کنار آمدن با احساس گرسنگی ساره نبود اما جالب اینجاست که بعد از ۳، ۴ روز اول رژیم اصلا احساس ضعف و گرسنگی نمی‌کردم آنقدر که حتی گاهن فراموش می‌کردم رژیم دارم



دوباره شیر می‌خورم

رژیم غذایی دکتر هاشمی باعث شد من نگاه تازه‌ای به غذا خوردن داشته باشم. حالا دیگر خوردن فقط برای من به مفهوم سیر شدن نیست چرا که با ارزش غذایی هر ماده خوراکی آشنا هستم و می‌دانم چه چیزی را چرا و به چه اندازه باید بخورم. سال‌ها بود که من با شیر میانه‌ای نداشتم همین‌طور میوه. اصلا خوردن میوه‌ها را کنار گذاشته بودم، مگر گاهی در مراسم یا مهمانی‌ای آن هم از روی اجبار؛ اما حالا میوه یکی از وعده‌های اصلی است که در طول روز حتما باید در برنامه غذایی من جای داشته باشد. همین‌طور شیر. حالا ممکن نیست روزی را بدون حداقل یک لیوان شیر سپری کنم. به جای تنقلات و چیپس و پفکی که معمولا در طول روز برای رفع گرسنگی سراغ‌شان می‌رفتم حالا دیگر میوه یا یک لیوان شیر را انتخاب می‌کنم.

نه از پادر دخبری هست نه زانو درد

۱۱۷ کیلو وزن، زندگی عادی من را مختل کرده بود. جدا از تحمل سنگینی که توان حرکت را از من می‌گرفت نفس کشیدن هم برای من مشکل شده بود. تنگی نفس حتی خواب راحت را هم برای من به یک رویا تبدیل کرده بود. درد پا و زانو هم که اجازه راه رفتن به من نمی‌داد. بعد از هر چند قدم راه رفتن هر جا که بودم باید چند دقیقه‌ای می‌ایستادم و نفسی تازه می‌کردم تا بتوانم ادامه بدهم. نشستن هم برایم ساده نبود و مدام باید پاهایم را دراز می‌کردم تا بلکه درد کمتری تحمل کنم. جالب اینجاست که مراجعه به پزشکان مختلف هم هیچ نتیجه‌ای برای من نداشت؛ اما بعد از کم کردن ۳۰ کیلو وزن اضافه بدون هیچ دارو و درمانی دیگر نه از پا درد خبری بود و نه زانو درد.

رژیم غذایی دکتر هاشمی باعث شد من نگاه تازه‌ای به غذا خوردن داشته باشم. حالا دیگر خوردن فقط برای من به مفهوم سیر شدن نیست چرا که با ارزش غذایی هر ماده خوراکی آشنا هستم و می‌دانم چه چیزی را چرا و به چه اندازه باید بخورم



۸ ماه است به کله‌پاچه لب نزده‌ام

پیش از رژیم، کله‌پاچه یکی از غذاهای مورد علاقه من بود. این علاقه به حدی بود که هرگز حاضر نبودم از خوردنش آن هم حداقل هفته‌ای یک بار دست بردارم. حتی به قیمت تمام مضراتی که از دور و نزدیک راجع به آن می‌شنیدم. اتفاقا این علاقه را هم با دکتر در میان گذاشتم؛ اما وقتی که ایشان با جزئیات برای من توضیح داد که هر وعده کله‌پاچه معادل چند هزار کالری است که از قضا جز پر کردن حجم معده و افزودن چربی‌های اضافی به بدن سود دیگری ندارد تصمیم گرفتم خوردن آن را فراموش کنم. هر چند هنوز هم هوس خوردن کله‌پاچه مدام به سرم می‌افتد؛ اما دیگر حاضر نیستم آن همه چربی را یک جا وارد بدنم کنم. تا امروز دقیقا ۸ ماه است که به کله‌پاچه لب نزده‌ام.

کلاسبزی‌ها اشتی‌کردم

معمولا ما بیشتر از حس گرسنگی از روی عادت سراغ خوردن می‌رویم. خود من خیلی وقت‌ها بدون این که احساس گرسنگی کنم طبق عادت هوس خوردن به سرم می‌زد اما به توصیه دکتر در این شرایط به جای شیرینی و تنقلات سراغ میوه‌ها و سبزی‌هایی می‌رفتم که فاقد کالری بالا بودند. کاهو و خیار در این شرایط همیشه به دادم می‌رسیدند. این برای من که اصلا میانه‌ای با خوردن میوه و سبزی‌ها نداشتم یک تغییر بزرگ به حساب می‌آمد چون علاوه بر از بین بردن حس گرسنگی، سلامت دستگاه گوارش و وضع مزاجی من را هم تأمین می‌کرد. به‌طور کلی رژیم غذایی جدید من را با سبزی‌ها آشتی داد به‌طوری که حالا احساس می‌کنم سفره غذا بدون ظرف سبزی چیزی کم دارد.



من عاشق صبحانه هستم

من عاشق صبحانه بودم. به یکی، دو لیوان چای شیرین هم بسنده نمی‌کردم. جیره هر روز من یک نان سنگک کامل و تازه بود که همراه با پنیر و کره و گاهی هم نیمرو روانه شکم می‌کردم. همین صبحانه‌های مفصل یکی از دلایل اصلی چاقی من بود؛ حالا باورش برای خودم هم سخت است که چطور دو کف دست نان سنگک جای یک نان کامل را گرفته و یا حتی چطور به توصیه دکتر خیلی از روزها دیگر سراغ چای شیرین هم نمی‌روم و طبق برنامه به خوردن شیر یا نان و پنیر و سبزی که دکتر توصیه کرده اکتفا می‌کنم. اما باید اعتراف کنم بعد از این تغییر عمده، هم وعده صبحانه من متنوع‌تر نشده همین که روزم را با احساس سبکی و راحتی بیشتری شروع می‌کنم. حالا همه چیز می‌خورم اما به جا و اندازه.

رژیم خانوادگی



دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن علمی پیشگیری
و درمان چاقی ایران

درمان چاقی فرآیندی است زمان‌بر و طولانی‌مدت. گرچه ابتدای شروع به درمان، افراد به دلایل مختلف انگیزه بالایی داشته و به خوبی توصیه‌ها را عمل می‌کنند اما این انگیزه‌ها در طول زمان روندی فرسایشی پیدا کرده و رفته‌رفته کمتر شده و خستگی و دلزدگی از رعایت دستورات را برای فرد به دنبال خواهد داشت.

همین امر مهم‌ترین عامل ناکامی در دستیابی به موفقیت در کاهش وزن است و تنها کسانی می‌توانند در رسیدن به وزن مطلوب توفیق داشته باشند که انگیزه بالای خود را در طول زمان حفظ کنند. متخصصان علوم رفتاری تکنیک‌های مختلفی را برای استمرار انگیزه بالا و حفظ روند تغییر رفتار در افراد پیشنهاد می‌کنند که مانیز از این به بعد به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم اما یکی از عواملی که می‌تواند تأثیر به‌سزایی بر تداوم رفتارهای جدید بیمار داشته باشد، حمایت اطرافیان است. تجربه و نشان داده، افرادی که از حمایت اطرافیان و افراد خانواده برخوردار بوده‌اند توفیق بیشتری در کاهش وزن داشته‌اند. این امر به خصوص در میان آقایان نمود بارزتری پیدا می‌کند و دیده شده مردان زمانی که همراهی همسران خود را داشته‌اند در رژیم درمانی موفق‌تر بوده‌اند. این همراهی و حمایت زمانی موثرتر خواهد بود که افراد چاق یک خانواده هم‌زمان تحت درمان باشند زیرا این نوع همراهی موجب هم‌افزایی تأثیر مثبت برای بالابردن انگیزه‌ها و بالطبع حفظ روند تغییر رفتار می‌شود. آقای غلامحسن محجوب، فردی است که از این موهبت برخوردار بود. او که در حوالی سالمندی مبتلا به چاقی با درجات بالا بود با مشاهده توفیق افراد خانواده خود در کاهش وزن، بار دیگر انگیزه پیدا کرد تا وزن کم کند. به این ترتیب قدم در راه درمان چاقی گذاشت و توانست با همتی کم‌نظیر برنامه‌ها را اجرا کند. به طوری که کاهش وزن مطلوب و قابل قبولی داشت. در این مسیر خانم نظریان، همسرشان که سال گذشته در همین صفحه معرفی شده بودند تأثیر قابل ملاحظه‌ای در موفقیت او داشته و همراهی ایشان با شوهرش، حمایتی موثر در توفیق آقای محجوب محسوب شد. گرچه انگیزه، همت و تلاش خود افراد مهم‌ترین عامل در تداوم روند کاهش وزن است و هیچ جایگزینی برای آن وجود ندارد اما برخی عوامل در بالا نگه داشتن این انگیزه موثر هستند که یکی از آن‌ها همین حمایت و همراهی خانواده است. مطالعه شرح حال آقای محجوب راهنمای عبرت آموزی است برای تمام خانواده‌های که افراد مبتلا به چاقی را در جمع خود دارند.

حذف شود حتی شیرینی‌جات! من فقط باید یاد می‌گرفتم که هر چیزی را به اندازه و به جا بخورم. به هر حال طبیعی است که دیگر خبری از جعبه جعبه شیرینی‌های خامه‌ای که من در طول هفته می‌خوردم نیست؛ اما کبک بزدی و شیرینی‌هایی که دکتر گاهی اجازه خوردن‌شان را صادر کرده اجازه نمی‌دهند که اصلاً هوس شیرینی خوردن به سرم بزند.

از نگرانی‌هایم قبل از رژیم گرفتن هم البته غیر از حذف کله پاچه (با خنده) ممنوع شدن شیرینی‌جات بود اما خوشبختانه در این رژیم بر خلاف تجربه‌های قبلی من قرار نبود هیچ چیز

همه چیز می‌خورم اما به اندازه!



یکی از نکات مثبت رژیم دکتر هاشمی هماهنگ بودن آن با برنامه غذایی معمول و همیشگی ما بود. در این رژیم ما همان غذاهایی را می‌خوریم که سال‌هاست ذائقه‌مان به خوردن آن‌ها عادت کرده از قورمه سبزی و قیمه گرفته تا عدس پلو و لوبیا پلو. بنابراین کنار آمدن با آن بر خلاف تصور خیلی از ما اصلاً سخت نیست فقط کافی است با مفهوم درست خوردن آشنا شویم و هر چیزی را به همان اندازه‌ای که برای بدن مان لازم است بخوریم نه بیشتر و نه کمتر. البته خیلی از مواد غذایی که ارزش غذایی خاصی برای ما ندارند از این برنامه حذف شده مثل فست‌فودها یا نوشابه که کاملاً هم طبیعی است. اتفاقاً در مورد من فراموش کردن این سبک غذاها خیلی ساده‌تر از چیزی بود که فکرش را می‌کردم.

حالا بدون دغدغه ساینز خرید می‌کنم



است طرح و رنگ مورد علاقه‌ام را انتخاب کنم آن هم بدون دغدغه ساینز! حالا حتی پیراهن‌های پسران هم برای من مناسب است و گاهی می‌توانم به کم‌دلباس‌های او هم پانکی بزنم.

سال‌ها بود که لباس خریدن برای من به یک معضل تبدیل شده بود. وزن بالا و بزرگی شکم اجازه نمی‌داد حتی در لباس‌های ساینز بالا هم احساس راحتی کنم. اصلاً بزرگ‌ترین ساینزها هم مناسب من نبودند از پیراهن گرفته تا کت و شلوار. همیشه باید برای پیدا کردن لباسی که با ساینز متناسب باشد سراغ خیاطی‌ها می‌رفتم و برای خرید یک پیراهن پروسه طولانی خرید پارچه، انتخاب خیاط و منتظر ماندن برای آماده شدن را طی می‌کردم؛ اما حالا فقط کافی

قند خوردن را فراموش کردم

رژیم دکتر هاشمی قبلاً از هر چیزی صحیح خوردن را به من یاد داد. پیش از رژیم تا دل‌تان بخواهد قند می‌خوردم. از صبح علی‌الطول تا وقت خواب از خجالت یک قندان پر از قند به راحتی در می‌آمدم. اصلاً چسای خوردن بدون حداقل ۵ تا ۶ حبه قند برای من معنایی نداشت؛ این علاقه بی‌دلیل به قند آن هم در این حد و اندازه‌های غیر معقول جدا از وزن زیاد، سلامت من را هم به خطر انداخته بود. به طوری که آخرین آزمایش‌های قبل از رژیم خبیر از بالا رفتن قند خونم می‌داد؛ اما رژیم غذایی جدید باعث شد تا به طور کلی قند خوردن را کنار بگذارم. حالا دیگر یک نصفه خرما جای همه حبه قندهایی که من در طول روز با جای می‌خوردم را گرفته است. بهترین نتیجه آن هم این بود که در فاصله کوتاهی قند خون من کنترل شد و به سلامت کامل رسیدم.



اعتماد به نفسم را به دست آوردم

کم کردن ۳۲ کیلو وزن اضافه جدا از سلامت جسمانی اعتماد به نفسم را به من بازگرداند. من متولد ۱۳۲۷ هستم اما وزن بالا و چاقی شکمی غیر قابل تحمل، باعث شده بود در کنار هم سن و سالانم احساس پیری و ضعف کنم. به خصوص اینکه وزن بالا توان حرکت را از من گرفته بود اما حالا دوباره اعتماد به نفسم را به دست آورده‌ام تا جایی که حتی در برنامه‌های کوه‌نوردی با دوستانم همراه می‌شوم. پیاده روی هر روزه هم یکی دیگر از اتفاقات جدیدی است که بعد از سال‌ها دوباره قسمتی از برنامه روزانه من شد. باید اعتراف کنم وزن کم کردن به من نشان داد هنوز هم اگر اراده کنم می‌توانم هر چیزی را که بخواهم به دست بیاورم.

GOOD DIET

117 kg → 85 kg



هفته‌ای یک کیلو کم کردم

داستان مردی که توانست طی ۸ ماه ۳۲ کیلو وزن کم کند

غلام حسین محبوب یکی دیگر از مراجعان دکتر محمد هاشمی است که طی ۸ ماه توانسته با ۳۲ کیلو وزن اضافه خداحافظی کند. حالا او در اوج سلامت جسمانی قرار دارد و در کنار واحساس جوانی دوباره اعتماد به نفسش را به دست آورده است. آقای محبوب نگاه تازه‌ای به تغذیه دارد و معتقد است خوردن باید اصولی و قاعده‌مند باشد حتی اگر پای رژیم گرفتن هم در میان نباشد.



تحمل ۱۱۷ کیلو وزن تقریباً تمام زندگی من را تحت شعاع قرار داده بود و توان تحرک و حتی انجام فعالیت‌های عادی روزانه را از من گرفته بود. این اواخر حتی نشستن هم برای من دشوار شده بود چه برسد به ایستادن و راه رفتن اما تجربه‌های ناموفق رژیم‌های قبلی انگیزه رژیم گرفتن را در من از بین برده بود به خصوص این که در آخرین رژیم، ۲۷ کیلو وزن کم کردم اما به قیمت از دست دادن سلامت جسمی و حتی روحی‌ام. متأسفانه پزشک معالج مصرف دارو را به من توصیه کرده بود که آن هم نتیجه‌ای نداشت جز ضعف بدنی و بازگشت دوباره اضافه وزن اما همسر من که پیش از من یکی از مراجعان دکتر هاشمی بود مشوق من شد تا یک بار دیگر رژیم گرفتن را تجربه کنم به خصوص این که از نزدیک شاهد بودم که همسر من بدون هیچ عارضه‌ای و ساده‌تر از چیزی که فکرش را می‌کرد به وزن دلخواهش رسید.