

# حالا وزن ایده آل

## را داریم

داستان واقعی مردی  
که عاشق غذا بود، ولی  
توانست ۳۰ کیلوگرم کم کند



این بار به سراغ مردی  
رفتیم که از خوردن  
لذت می برد، با چاقی  
کنار آمده بود و اصلا  
دوست نداشت لاغر  
شود اما دست آخر  
او هم بابالارفتن  
سن به این جمع  
بندی رسید که باید  
وزنش را کم کند

علیرضا باقری یکی از بیماران دکتر  
محمد هاشمی است که بعد از سال ها  
خوردن آن هم از روی لذت، در سن  
۴۵ سالگی تصمیم می گیرد با همه  
افزایش وزنش خدا حافظی و سالم  
زندگی کردن را تجربه کند. حالا او  
باهمت و اراده ای که به خرج داده  
از ۱۱۰ کیلو وزن به ۸۰ کیلو رسیده.  
به اعتراف خودش با ابعاد تازه ای  
در زندگی اجتماعی، شخصی و  
خانوادگی اش روبه رو شده است.





## سختی‌های نخوردن

همیشه برای مراجعه به پزشک و تصمیم به کاهش وزن، اگرچه داشتم چون نخوردن برای من سخت بود. اما با رژیم دکتر هاشمی تازه متوجه شدم که بین درست خوردن تا نخوردن یک دنیا فاصله وجود دارد. البته اعتراف می‌کنم که در طول این ۵ ماه، گذراندن ۱۲ روز اول برای من خیلی سخت بود. اما فقط همان ۱۲ روز بود که برای تحمل گرسنگی ناچار بودم با خودم کلنجار بروم. بعد از آن نه گرسنگی در کار بود و نه سختی نخوردن! اتفاقاً من بیشترین وزن را هم در همان ۳ ماه اول رژیم و در اوج ناباوری کم کردم.

## یک اتفاق خوب



آشنایی من با دکتر هاشمی بیشتر یک حادثه بود تا قصد قبلی برای مراجعه. سال‌ها بود که من با چاقی خودم کنار آمده بودم و تمام مشکلاتش را پذیرفته بودم. هر چند اصلاً به چشم یک بیمار به خودم نگاه نمی‌کردم و تصورم بر این بود هر چه بیشتر بخورم سالم‌ترم و البته خب چاق‌تر، اما بر اساس یک حادثه یا بهتر است بگویم حسن همسایگی، پای من به مطب ایشان آن هم به خاطر یک ماجرای کاری باز شد و همین مراجعه اتفاقی منجر شد به تصمیم من برای کاهش ۳۰ کیلو وزن و خداحافظی با سایز ۵۴ و حتی ۵۸. بر اساس برنامه دکتر هاشمی وزن من در مدت ۵ ماه از ۱۱۰ کیلو به ۸۰ کیلو رسید و خوشبختانه هنوز هم این کاهش وزن ادامه دارد. هر چند حالا دیگر چاقی مفرط ندارم اما هنوز متناسب با سن و شرایط سنی ۱۰ کیلویی اضافه وزن دارم که دیر بازود باید از آن هم خداحافظی کنم.

## خوردن از روی عادت یا قاعده!

محل بودم! برنج، ته‌دیگ و خورش با روغن زیاد هم که از علاقه‌های همیشگی من بودند؛ اما حالا دیگر همه این علاقه‌های بدون حساب و کتاب تبدیل شده به یک برنامه دقیق یعنی روزی ۹، ۸ قاشق برنج با مقدار معینی خورش و نه بیشتر. از نوشابه و کله‌پاچه و غذاهای پرچرب هم که دیگر خبری نیست.»

قبل از اینکه در برنامه غذایی علیرضا باقری، همه چیز از روزی برنامه و قاعده شکل بگیرد، خوردن برای ایشان ملغمه‌ای بود از هوس‌های آنی و خوردن‌های مکرر: «خوردن، جدا از پاسخ به احساس سیری یا گرسنگی برای من یک لذت بود. هر چه به دستم می‌رسید و هر چه که میل داشتم می‌خوردم. آن هم نه از روی گرسنگی بلکه بنا به عادت! یکی از برنامه‌های روزانه من در تابستان، نوش جان کردن ۱۰ شیشه نوشابه و ۵، ۴ ایستک بود. آب میوه و رانی هم که جای خود را داشت. من عاشق کله‌پاچه بودم و هفته‌ای ۳ روز مهمان همیشگی کله‌پاچه فروشی

**کم کردن وزن قبل از هر چیز اراده می‌خواهد. جدا از اراده یک برنامه منظم و در نهایت ایمان به پزشکی که قرار است راه را به ما نشان بدهد**

## همزیستی مسالمت آمیز با چاقی!

درس‌های ناشی از چاقی را نباید دست کم گرفت در سهرهایی که گاهی آنقدر در وجود ما همیشگی می‌شوند که ما به همزیستی مسالمت آمیز با آنها عادت می‌کنیم: «من آموزگارم و کارم تدریس است و به طبع بیشتر ساعات کارم در کلاس درس می‌گذرد. قبل از این، بیشتر از ۱۰ دقیقه نمی‌توانستم پای تخته بایستم و تدریس کنم و بر خلاف میل بیشتر پشت میز نشین بودم و بدتر از همه اینکه خستگی ناشی از اضافه وزن که خواه ناخواه در جسم و چهره من آشکار بود اثر منفی روی بچه‌ها و حتی بیشتر از آنها روی خود من باقی می‌گذاشت. پیاده‌روی که اصلاً برای من مفهوم نداشت چون چند قدم راه رفتن برابر بود با تپش قلب شدید و درد غیرقابل تحمل پا و زانو‌ها. بنابراین ناچار بودم حتی کوتاه‌ترین مسافت‌ها را هم با ماشین طی کنم. اما حالا لذت پیاده راه رفتن را با تمام وجود احساس می‌کنم. لذت ساعت‌ها تدریس بدون احساس خستگی شدید و بازتاب آن در چهره شاد بچه‌ها.»

## اراده نخوردن!

علیرضا باقری که با کم کردن ۳۰ کیلو وزن اضافه حالا زندگی سالم را تجربه می‌کند معتقد است برای رسیدن به وزن ایده‌آل سه نکته ضروری است: «کم کردن وزن قبل از هر چیز اراده می‌خواهد. جدا از اراده یک برنامه منظم و در نهایت ایمان به پزشکی که قرار است راه را به ما نشان بدهد. به نظر من اگر به پزشک و شیوه درمانی او اعتماد داشته باشی، محال است که به نتیجه دلخواه نرسی. همانطور که قبلاً هم گفتم، من خیلی اتفاقی به دکتر هاشمی مراجعه کردم و تصورم این بود که ایشان هم طبق معمول شروع می‌کنند به یکسری توصیه‌های روتین و تجویز دارو اما کاملاً برخلاف تصور من، دکتر قبل از هر چیز برای من یکسری آزمایش کلی نوشتند تا قبل از هر چیز میزان چربی خون، قند و حتی تیروئید من را بررسی کنند. این نوع نگاه ایشان باعث شد که اعتماد لازم در من ایجاد شود. همین توجه، به من فهماند که قرار نیست دکتر یک برنامه روتین تکراری برای من تجویز کنند و همین نگاه اعتماد و اطمینان من را به روند کاری ایشان جلب کرد.»

همیشه برای مراجعه به پزشک و تصمیم به کاهش وزن، اگرچه داشتم چون نخوردن برای من سخت بود.





## آقایان هم در معرض خطرند



دکتر محمد هاشمی  
کارشناس تغذیه

بی‌حرکتی در کنار دسترسی آسان به غذاهای پرکالری در دنیای امروز، شیوع پدیده شومیه به نام چاقی را برای جوامع به‌ارمغان آورده‌است. پدیده‌ای که بروز آن مساوی با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، فشار خون و بسیاری از ناتوانی‌های دیگر است. با نگاهی به آمار درمی‌یابیم که

شیوع اضافه وزن در بین مردان افزون‌تر از زنان است. اما آنچه به‌طور واضح به چشم می‌آید، بی‌توجهی آقایان به مقوله درمان اضافه وزن و چاقی است به‌نحوی که اغلب مراجعان برای درمان این مشکل را خانم‌ها تشکیک می‌دهند. غفلتی که موجب بالا رفتن آمار مرگ و میر حاصل از وزن اضافی در آقایان نسبت به خانم‌ها می‌شود. مشغله کاری، چندشغله بودن، همراهی نکردن خانواده، ساعات طولانی بیرون از خانه بودن از جمله بهانه‌هایی است که آقایان برای ناموفق بودن خود در رفع چاقی می‌آورند اما آیا اینها دلایل واقعی هستند یا بهانه؟

علیرضا باقری یکی از نمونه‌های موفق است. ایشان که شخصیتی فرهنگی هستند، به‌رغم دو شغله بودن و مشغله کاری بالا، به لحاظ بصیرتی که نسبت به خطرات بالقوه چاقی پیدا کرده بود اقدام به مراجعه و درمان کرد. او که ۴۴ سال سن دارد در بدو مراجعه با وزن بیش از ۱۱۰ کیلوگرم و چاقی درجه II می‌رفت تا گرفتار گرداب ناشی از عوارض وزن اضافه خود شود. خوشبختانه بررسی‌های بیوشیمیایی خون ایشان حکایت از این داشت که هنوز عوارض زیان‌بار ناشی از چاقی گریبانگیر او نشده‌است. پس از بررسی‌های آنتروپومتر و تعیین میزان کالری مورد نیاز، برنامه غذایی متنوع و متعادلی، متناسب با وضعیت وی طراحی و به ایشان عرضه شد و او با همتی مثال‌زدنی به دقت، برنامه‌ها را اجرا و در هر بار مراجعه مطابق انتظار از وزن خود می‌کاست. افزایش بار کاری، ساعات طولانی بیرون از منزل بودن و حتی تعطیلات نوروزی هم خللی در عزم او ایجاد نکرد و وی پس از ۵ ماه توانست به وزن دلخواه خود برسد. جدای از منافع که این کاهش وزن برای آقای باقری به همراه داشت مطالعه شرح حال او الگوی قابل برداشتی برای همه آقایانی است که بهانه‌های گوناگون برای عدم درمان اضافه وزن خود دارند.

## عادت‌های تان را بشکنید

وقتی شما عاشق خوردن باشید و مدام در حال غذا خوردن، بدون شک حتی تصور گرسنگی، نمی‌تواند برای شما راحت باشد اما آقای باقری که خودش از روزگاری دراز از طرفداران سرسخت خوردن بودند، ادعا می‌کند در طول این چند ماه هرگز احساس گرسنگی نکرده. «جالب اینجاست که با وجود اشتیاقی بیش از حدم به خوردن، در طول مدت این رژیم تا همین امروز، هیچ‌وقت احساس گرسنگی و ضعف به من دست نداده. تنها چیزی که در طول این مدت من را آزار داد، شکستن عادت‌های افراطی‌ام در خوردن بود. برای من سخت بود از کنار سوپ‌مارکت‌ها بگذرم بدون اینکه خودم را مهمان نوشابه یا ایستک نکنم! یا از مقابل کله‌پاچه فروشی رد شوم و هوس یک دست کله‌پاچه درست و حسابی نکنم. من همیشه پای ثابت سوپ‌مارکت محل و کله‌پاچه‌ای نزدیک محل کارم بودم اما حالا اصلاً خبری از این هوس‌های بی‌جا نیست. آنقدر که فروشنده‌های محل همه نگراند که نکند من با آنها قهر کرده باشم یا از چیزی ناراضی باشم. اما در حقیقت من با پیاده کردن رژیم دکتر هاشمی با خودم و سلامتی آشتی کردم.»



لذت پیاده راه رفتن را با تمام وجود احساس می‌کنم، لذت ساعت‌ها تدریس بدون احساس خستگی شدید و بازتاب آن در چهره شاد بچه‌ها

## همسر من همراه من بود

اگر شما هم تصمیم دارید به وزن ایده‌آل برسید به توصیه علیرضا باقری، روی همراهی خانواده‌تان حساب کنید: «وقتی پای اضافه وزن، آن هم فراتر از حد معمول در میان باشد بخواهیم یا نخواهیم، غیر از خودمان خانواده را هم به دردمس می‌اندازیم. چاقی بیش از حد من، خانواده را هم با مشکل روبرو کرده بود. من به عنوان سرپرست خانواده حتی قادر نبودم یک کیسه برنج ۲۰ کیلویی را چندتا پله جابه‌جا کنم! پیاده روی و قدم زدن هم که به جای خود. هیچ وقت در هیچ برنامه تفریحی همراه خانواده نبودم، همیشه جای من نخستین و نزدیک‌ترین صندلی پارک بود. این روحیه همه اعضای خانواده را زجر می‌داد. گذشته از این، خرخر ناشی از چاقی زیاد، آرامش شب را هم از اعضای خانواده من گرفته بود. اما خوشبختانه حالا دیگر از هیچ کدام از این دردسرها خبری نیست البته نباید منکر همراهی همسر من باشم. مشکلات ناشی از چاقی من همیشه او را آزار می‌داد، به خاطر همین از زمانی که من تصمیم گرفتم سالم زندگی کنم، بسیار همراه من بود. همسر من علاوه بر اینکه زحمت پخت غذاهای مخصوص رژیم من را تقبل می‌کرد، خودش هم همیشه با من همراه بود.»

## رژیم غذایی یعنی نظم مکانیسم معده

تصور اینکه بعد از چهل و اندی سال غذا خوردن، بی‌برنامه و تنها خوردن از روی علاقه و قانونمند شدن و درست و به‌قاعده غذا خوردن چندان هم آسان نیست. اما علیرضا باقری بالاخره قورباغه‌اش را قورت داده و بعد از سال‌ها تجربه لذت خوردن، حالا دارد قاعده‌مند و اصولی به غذا خوردن نگاه می‌کند. «ببینید من ۲۵ سال است که آموزگارم و هر روز حتی در تمام طول تابستان ۶ صبح از خواب بیدار می‌شوم. این یعنی عادت به یک برنامه درست. حالا در مورد نحوه برخورد با معده و حس گرسنگی هم همین اتفاق می‌افتد. برنامه غذایی در حقیقت نظم مکانیسم معده است. نظم مکانیسم معده هم به این معناست که بدانیم چه چیزی را چرا و چه زمانی بخوریم. این اتفاقی است که به سادگی در مورد من که مدت‌ها عادت به خوردن، تنها از روی هوس داشتم، رخ داده است. حالا دیگر زمان طلب غذا در من، کاملاً منظم شده و هرگز بی‌جا و بدون قاعده هوس خوردن چیزی به سرم نمی‌زند.»

