

# GOOD DIET

همراه با جوانی که در ۳ ماه به اندام ایده آل رسید

## چگونه عضلانی شدم؟

حالا من از ۷۴ کیلو وزن، به ۶۲ کیلوگرم وزن، بدون چربی و با ظاهری کاملا عضلانی به اندام ایده آل رسیده‌ام.



74 kg

62 kg

این بار نه پای کاهش وزن در میان است، نه اضافه وزن. جوان ورزشکاری است که با نگاهی متفاوت از جوانان هم سن و سالش، به دنبال تغذیه‌ای سالم به رژیم غذایی رو آورده.

امیر گندم کار، جوانی است که برای اثبات تاثیر شگفت‌انگیز سلامت غذایی برای رسیدن به اندامی ورزیده و عضلانی، توانسته در کمتر از ۳ ماه با ۱۲ کیلوگرم چربی اضافه خدا حافظی کند. «قرار نبود وزن کم کنم، فقط باید به خودم و اطرافیانم ثابت می‌کردم که با داشتن تغذیه‌ای درست و بدون روی آوردن به انواع و اقسام مکمل‌ها، می‌توان اندامی عضلانی و ورزیده داشت. اتفاقی که باراهنمایی‌های دکتر هاشمی به سادگی و در زمانی کوتاهی امکان‌پذیر شد.»

## فرمولی که چربی‌های من را سوزاند

وقتی بدون آگاهی و برنامه‌ریزی مشخص تصمیم به نخوردن بگیری به خصوص در رژیم‌های غذایی نامناسب ممکن است وزن کم کنی اما در ازای این کم کردن وزن، هم چربی‌های تان را از دست می‌دهی هم عضله‌ها را. در حالی که اگر رژیم غذایی قابل قبولی داشته باشی، رژیمی که ورزش در آن جایگاه ویژه‌ای دارد؛ حجم عضله‌ها ثابت می‌ماند و در مقابل، این چربی‌ها هستند که از بین می‌روند.

در حقیقت حجم عضله ثابت می‌ماند چون انرژی و کالری را به میزان مورد نیاز مصرف می‌کند

### ترک عادات اشتباه غذایی

پیش از این که تصمیم به رژیم بگیرم مثل اغلب افراد، برنامه غذایی‌ام نظم مشخصی نداشت و بدون حساب و کتاب هر چیزی که دستم می‌آمد، نوش جان می‌کردم. نه ساعتش مهم بود نه روز و شب بودنش. فقط کافی بود هوس خوردن به سرم بزنند. مثلاً گاهی هوس خوردن مربا به سرم می‌زد، آن وقت یک راست می‌رفتم سر یخچال و شیشه‌های مربا، بستنی، شکلات، نوشابه، پیتزا و خلاصه انواع و اقسام فست‌فودها هم که هر کدام به نوبه خود در برنامه غذایی من سهم ویژه‌ای داشتند؛ اما حالا همه این عادت‌های غلط غذایی تبدیل شده به یک نگاه جامع و کامل به دانش غذا خوردن و اراده‌ای محکم در انتخاب مواد غذایی مفید و البته مورد نیاز. من مدت‌هاست که با فست‌فود، شیرینی و حتی قندوشکر بیش از اندازه خداحافظی کرده‌ام.

### چگونه شکر را حذف کردم؟

می‌توانم بگویم شکر و قند هم به‌طور کلی از برنامه غذایی روزانه من حذف شدند. یعنی دیگر شیرینی و شکلات هیچ جایی در رژیم غذایی من ندارند. در عوض تا جایی که می‌توانم از مواد قندی طبیعی مثل خرما، عسل و میوه‌های شیرین استفاده می‌کنم. البته کنار گذاشتن شیرینی و شکلات برای من که به تنهایی از پس یک جعبه شیرینی خامه‌ای بر می‌آمدم چندان ساده نبود؛ اما همانطور که گفتم من دنبال سلامت غذایی بودم پس باید انتخاب‌های درست را جایگزین عادت‌های نادرست می‌کردم. برای کنار آمدن با این قضیه هم کافی بود کمی آگاهی نسبت به هر ماده غذایی کسب می‌کردم. مثل اینکه مصرف قندوشکر مصنوعی یعنی فراهم کردن احتمال ابتلا به دیابت. مصرف زیاد این نوع قندها بیشترین آسیب را به لوزالمعده وارد می‌کند به طوری که لوزالمعده به ناچار مدام برای پایین آوردن میزان قند خون انسولین ترشح می‌کند که نتیجه این فرایند هم می‌شود دیابت و مرض قند.

## ماهی بخار پز به سبک من

مطمئنم اگر یک بار ماهی را به سبک من و به شیوه بخار پز بخورید دیگر تحت هیچ شرایطی حاضر نیستید آن را جایگزین ماهی سرخ شده کنید. اتفاقاً روش بخار پز کردن ماهی اصلاً سخت نیست. کافی است ماهی را داخل بخار پز بگذارید و روی آن را با پیاز خرد شده و گوجه فرنگی بپوشانید و در نهایت به آن آب‌لیمو اضافه کنید. آن وقت ماهی شما با بخار آب‌لیمو و گوجه فرنگی آنچنان خوش پخت و خوش طعم می‌شود که حاضر نیستید آن را با هیچ ماهی سرخ شده دیگری عوض کنید.



یکی از وعده‌های شام  
مورد علاقه من ترکیب  
کلم بروکلی با مقداری  
سفیده تخم‌مرغ آب‌پز و  
سیب‌زمینی پخته همراه با  
هویج و آب‌لیموست

### حالا من هستم که تصمیم می‌گیرم

روزهای اول کنار آمدن با برنامه غذایی اصلاً برای من ساده نبود تا جایی که شاید اگر در خیابان دست کسی بستنی می‌دیدم به سختی جلوی خودم را می‌گرفتم که مبدا سراغ بستنی‌اش بروم! اما برای خودم هم جالب بود که این عطش فراوان به خوردن ۵،۴ روز بیشتر طول نکشید. یعنی ذهن و شرایط جسمی من به سادگی و در مدت زمان کوتاهی با برنامه جدید غذایی‌ام هماهنگ شد تا جایی که حالا دیگر، این من هستم که تصمیم می‌گیرم کی و کجا چه چیزی بخورم.

### روزانه چند کالری مصرف می‌کنم؟

مهم‌ترین نکته در رژیم گرفتن غلبه بر احساس گرسنگی است و کافی است شما با اجرای درست برنامه غذایی‌تان اجازه ندهید گرسنگی آزارتان دهد. روش من برای غلبه بر این احساس گرسنگی، بازی با مقدار کالری بود که باید روزانه مصرف می‌کردم. طبق تشخیص دکتر هاشمی، مقدار کالری روزانه مورد نیاز من چیزی حدود ۲۴۰۰ کالری بود. ترفند من هم برای غلبه بر احساس گرسنگی بازی در چیدمان همین مقدار کالری البته بعد از مشورت با دکتر بود. طبق برنامه‌ای که بر همین اساس برای خودم تنظیم کردم زمانی که احساس گرسنگی بیشتری به سراغم می‌آمد، کالری بیشتری مصرف می‌کردم و در عوض زمانی که نیازی به انرژی چندانی نداشتم مقدار کالری کمتری مصرف می‌کردم. مثلاً چون معمولاً صبح‌ها ورزش می‌کردم بخش بیشتری از کالری مورد نیازم را به وعده غذایی ناهار اختصاص می‌دادم و در عوض میان وعده و شام را کمتر می‌کردم. البته بیشتر سعی می‌کردم در این جایگزینی پروتئین را جایگزین هیدروکربن‌ها بکنم. مثلاً نان و برنج را کمتر و در عوض پروتئین‌هایی مثل گوشت و مرغ را بیشتر مصرف می‌کردم.



## ورزش و رژیم غذایی دوبال پرنده تناسب اندام



دکتر محمد هاشمی  
کارشناس تغذیه

ورزش و رعایت رژیم غذایی دو بال پرنده تناسب اندام هستند. متأسفانه باور غلطی در جامعه رایج است که انجام تمرینات ورزشی، فرد را مجاز به رعایت نکردن میزان کالری دریافتی از مواد غذایی می‌کند. حتماً این جمله را به دفعات از افراد مختلف شنیده‌اید که در پاسخ اعتراض به مصرف مواد غذایی می‌گویند: ورزش می‌کنم، می‌سوزانم. اما ذکر این نکته ضروری است که انجام ورزش گرچه یکی از پایه‌های اساسی حفظ سلامت است اما هرگز به تنهایی نمی‌تواند ضامن دستیابی به تناسب اندام باشد. یک نگاه گذرا به کالری سوزاننده شده توسط فعالیت‌های مختلف ورزشی و مقایسه آن با جدول کالری مواد غذایی مؤید این نکته است که رعایت دریافت انرژی و مصرف مواد غذایی پر فعالیت ورزشی از جحیت دارد.

این روزها در باشگاه‌های ورزشی رژیم‌های غذایی به همراه تمرینات ورزشی به ورزشکاران ارائه می‌شود. هر چند که بسیاری از این رژیم‌ها مینا و اصول علمی دارند اما به دلیل اینکه تجویز کنندگان آن تسلط کافی به مقوله رژیم شناسی ندارند، یک نسخه از پیش نوشته شده برای همه ورزشکاران ارائه می‌شود و این امر به علت نادیده گرفتن شرایط متفاوت شیوه زندگی افراد، روشی نادرست است. بدتر از آن تجویز رژیم‌های نادرست است که در بسیاری از موارد موجب تجمع چربی در بدن ورزشکار می‌شود و از همه اینها بدتر ارائه مکمل‌ها و داروهایی است که مصرف غیراصولی آن‌ها گرچه در کوتاه مدت از نظر ظاهری مصرف کنندگان را از صفا می‌کند اما در دراز مدت می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیر و بعضاً مهلکی در پی داشته باشد.

مهندس امیر گندمکار جوانی است که به این بصیرت دست یافته که باید در کنار فعالیت ورزشی یک رژیم صحیح و اصولی را رعایت کرد. برای او که ابتدای مراجعه مبتلا به چربی‌های انباشته شده در اندام‌ها بود ضمن تعیین وضعیت انرژی و بومتری و افزودن ضرب فعالیت متناسب با ورزشی که انجام می‌داد، رژیم غذایی متناسب که تأمین‌کننده کالری مورد نیاز برای فعالیت‌های روزمره و ورزشی وی و مواد درشت مغذی و ریز مغذی برای تناسب اندام بود، تجویز شد. همت و دقت این جوان تحصیل کرده ورزشکار سبب شد تا نه تنها چربی‌های اضافی را آب کرده و عضلات خود را پرورش دهد بلکه به وزن مناسب دست یافته و حتی با ورزش نکردن در ماه رمضان، تناسب اندام خود را حفظ کند. رویه‌ای که امیر گندمکار در کنار انجام فعالیت ورزشی انتخاب کرد، روش انتخابی توصیه شده توسط مجامع علمی بود و رعایت آن به تمامی جوانان ورزشکار توصیه می‌شود.

### برنامه غذایی متنوع چیست؟

تنوع غذایی در رژیم من، حرف اول را می‌زند تا جایی که در طول هفته هر غذایی بیشتر از یک بار در برنامه غذایی من تکرار نمی‌شود و جالب اینجاست که این تنوع حتی در وعده صبحانه هم وجود دارد. پای ثابت صبحانه‌های من معمولاً چای است. یک روز چای را همراه با عسل و دو کف دست نان می‌خورم. روز بعد همین چای را با دو تکه پنیر و نان، یک روز گردو و یک روز خیار و بالاخره روز دیگر هم گوجه‌فرنگی. یعنی به همین سادگی هر روز برای وعده صبحانه‌ام یک سورپرایز ویژه دارم. این برنامه در وعده ناهار هم تکرار می‌شود.



### سالاد همراه با کربوهیدرات

معمولاً شام را باید سبک خورد؛ نه اینکه حذف کرد. به‌طور کلی توصیه دکتر این بود که حذف شام یا هر وعده غذایی دیگری از برنامه غذایی روزانه برابر است با محروم کردن بدن از گروهی از مواد غذایی که به‌طور طبیعی به آن نیاز دارد. خود من ممکن است برنج و نان را از وعده شام حذف کنم اما در عوض کربوهیدرات مورد نیاز بدنم را به روش دیگری تأمین می‌کنم. مثلاً اگر قرار است سالاد بخورم معمولاً سالاد ترکیبی است از خیار و گوجه و کاهو همراه با آب‌لیمو و البته سیب‌زمینی پخته شده. روی سیب‌زمینی پخته تأکید دارم چون بخشی از کربوهیدرات مورد نیاز بدن را باید در وعده شام تأمین کرد. چرا که زمان خواب، بهترین فرصت است برای جذب کالری موجود در کربوهیدرات‌ها. به‌طور کلی کالری کربوهیدرات‌ها خیلی دیر آزاد می‌شود بنابراین بهترین زمان برای آزاد شدن و استفاده بهینه از آن‌ها هنگام خواب است.

### اصلاً روغن صنعتی

#### نمی‌خورم!

شاید یکی از آثار جالب رژیم من، حذف روغن صنعتی از برنامه غذایی خانواده است. از زمانی که این رژیم را شروع کردم به دنبال توصیه‌های دکتر هاشمی و البته فشاری که من به خانواده وارد کردم، روغن‌های صنعتی از برنامه غذایی روزانه ما به‌طور کامل حذف شدند و در عوض روغن طبیعی و گیاهی جایگزین نیاز ما به چربی شد.

ورزش‌های ساده هوازی مثل دویدن، طناب زدن و تند راه رفتن به از دست دادن چربی کمک بسیاری می‌کند به خصوص اگر صبح و قبل از صرف صبحانه را برای ورزش کردن انتخاب کنیم. چون بدن در این شرایط به راحتی کالری از دست می‌دهد

ما به چربی‌ها نیاز داریم. به‌طوری که حالا یک واحد چربی مورد نیاز اعضای خانواده من با استفاده از چربی‌های گیاهی مثل امگا ۳، روغن زیتون، روغن هسته انگور و... تأمین می‌شود. البته خود من برای تکمیل نیازم به چربی‌های طبیعی

تقریباً هر دو روز یک بار از کپسول امگا ۳ استفاده می‌کنم. یکی از ویژگی‌های امگا ۳ خاصیت مفصل‌سازی آن است و شاید من به خاطر اصرارم به ورزش مداوم روی این قضیه حساسیت زیادی دارم.

### حتماً باید ورزش می‌کردم

از روز اولی که من برای دریافت یک رژیم غذایی درست و داشتن اندامی عضله‌ای به دکتر هاشمی مراجعه کردم دکتر به من توضیح داد رسیدن به این خواسته بدون جادادن ورزش در برنامه روزانه تقریباً غیرممکن است. البته وزن کم کردن به جای خود اما اگر قرار است تقویت عضلات هم در میان باشد ورزش باید پای ثابت برنامه روزانه من باشد. وقتی صحبت از ورزش می‌شود ذهن همه ناخودآگاه سراغ برنامه‌های سخت ورزشی و انتخاب بهترین باشگاه‌های ورزشی می‌رود. در حالی که برنامه ورزشی من روزانه ۴۵ دقیقه تا یک ساعت پیاده‌روی تند، دویدن و گاهی طناب زدن بود.

### برای میان وعده چه می‌خورم؟

میان‌وعده‌ها در برنامه غذایی من جایگاه ویژه‌ای دارند. تا جایی که خیلی از ویتامین‌های مورد نیازم را در همین وعده‌های میان‌گاهی با میوه‌ها و سبزی‌ها تأمین می‌کنم. البته شیر هم جای خود را دارد. روزانه ۲ لیوان شیر همراه با ۵ عدد خرما یا همین تعداد بیسکویت ساقه‌طلایی برنامه همیشگی میان‌وعده‌های من است البته همراه با ۵ عدد میوه که با توجه به فصل، دستم برای انتخاب آن‌ها باز است. گاهی هم همین میوه‌ها با صیفی‌جاتی مثل خیار و گوجه جایگزین می‌شوند به خصوص این که صیفی‌جات معمولاً کالری پایین‌تر و در عوض ویتامین بیشتری دارند.