

GOOD DIET

داستان خانمی که در شهرستان زندگی می کرد و به پزشک تغذیه دسترسی نداشت

خدا حافظی با 40 کیلو اضافه وزن

ملاقات اول این خانم با متخصص تغذیه برای دریافت رژیم غذایی بود و ملاقات بعدی، ۸ ماه بعد یعنی زمانی که به وزن ایده آلش رسید!

منصوره رضایی، بانویی است که با کاهش ۴۰ کیلو وزن، اضافه دوران تازه ای را در زندگی تجربه می کند. حالا او بدون نگرانی از پادرد، تنگی نفس و تپش قلب تا دل تان بخواهد پیاده روی می کند و حتی بدون دغدغه سایز بالا، لباسی که دوست دارد، انتخاب می کند. نکته جالب در مورد خانم رضایی این است که طی ۸ ماهی که وزن کم کرده فقط ۲ بار با دکتر هاشمی ملاقات داشته است.

اولین ملاقاتم با دکتر هاشمی، زمانی بود که به امید رهایی از زانو درد تصمیم گرفتم به رژیم غذایی پناه ببرم اما به خاطر زندگی در شهرستان، امکان ویزیت آن نیز هر ۲ هفته یک بار برای من فراهم نبود، تا این که به پیشنهاد دکتر قرار شد من تغییر وضعیت جسمی ام را از طریق تلفن با او در میان بگذارم و برنامه جدید را هم به همین ترتیب از او بگیرم. در هر تماس تلفنی، در ابتدا، هر دو هفته و بعد ماهی یک بار، من تمام تغییرات وزنم را با دکتر در میان می گذاشتم و توصیه های او را پیاده می کردم؛ نتیجه این که حالا هم سالم هستم هم خوش اندام!

110
kg

70
kg



40: متهم: کیلو وزن اضافه!

زانو درد و پا درد شدید، امانم را بریده بود. از این دکتر به آن دکتر به دنبال راه چاره‌ای بودم برای درمان و شاید راهی برای رهایی از انواع مسکن‌هایی که هر روز روانه معده‌ام می‌کردم اما همه بی‌فایده بود. پا درد و زانو درد به من اجازه ایستادن نمی‌داد، چه به راه رفتن. در محل کارم با وجودی که شرایط ایجاب می‌کرد بایستم، ولی مدام جانم به صندلی‌ای بود که به آن تکیه می‌کردم. ۱۰ دقیقه راه رفتن من منجر به تپش قلب شدید و تنگی نفس می‌شد. متخصص قلب هم فقط یک راه پیش پای من گذاشته بود؛ وزن کم کردن! در کنار همه این مشکل‌ها خواب ناآرام شب‌ها هم بود. شب‌ها بعد از خوردن شام مفصل، نوبت به سوزش معده می‌رسید. آنقدر که به‌طور معمول نیمه‌شب برای خوردن مسکن از خواب بیدار می‌شدم. به دنبال همه درمان‌ها و به نتیجه نرسیدن‌ها، خیلی اتفاقی به دکتر هاشمی مراجعه کردم. او پزشک مادرم است، البته نه برای درمان جاقی بلکه به خاطر کنترل فشار خون. دکتر هاشمی هم بعد از انجام آزمایش‌های متعدد به این نتیجه رسید که تنها مشکل من اضافه وزن است. بالاخره با آکراه تمام به رژیم‌می که دکتر برای من تنظیم کرده بود، تن دادم و طی ۸ ماه از ۱۱۰ به ۷۰ کیلو رسیدم!

رژیم غذایی من همه چیز داشت؛ حتی ماکارونی!



قبل از این که دکتر رژیم غذایی من را تنظیم کند به او از علاقه زیادم به خوردن و این که من بدون برنج و ماکارونی نمی‌توانم سر کنم، گفته بودم. برنامه غذایی که به دستم رسید در کمال ناباوری آن را دیدم که همه چیز در آن بود، از برنج و ماکارونی گرفته تا کیک یزدی! با خودم گفتم با این رژیم هم من لاغر نمی‌شوم، ولی کاملاً در اشتباه بودم. در ۲ هفته اول رژیم، احساس گرسنگی خیلی بیشتر از چیزی که انتظارش را داشتم، اذیتم کرد، ولی تصمیم گرفتم هر طور شده ثابت کنم، درد من باین رژیم گرفتن‌ها دوا نمی‌شود اما درست برخلاف انتظار و در کمال ناباوری، من وزن کم کردم. تنها وزن کم کردن هم نبود؛ این لاغر شدن‌ها آرام آرام به جایی رسید که دیگر نه خبری از درد زانو بود نه سوزش شبانه معده!

عادت به پیاده‌روی؛

مثل عادت به غذا خوردن!

بعد از دو ماه اول، وقتی آرام آرام تپش قلب و تنگی نفس کم‌تر شد، دکتر هاشمی توصیه کرد؛ اگر می‌خواهم راحت‌تر وزن کم کنم بهتر است ورزش کردن را هم به برنامه روزانه‌ام اضافه کنم. از آنجا که شرایط کاری به من اجازه ثبت نام در سالن‌های ورزشی را نمی‌داد، پیاده‌روی را انتخاب کردم. هر شب یک ساعت پیاده‌روی، البته با همراهی دخترم، جیره هر روز من بود. حدود ساعت ۸ بعد از خوردن وعده شام، از خانه بیرون می‌زدیم و یک ساعت تمام راه می‌رفتیم. البته برای خودم یک تشویقی هم داشتم، از ۵ عدد میوه‌ای که در طول روز باید می‌خوردم، معمولاً ۲ تا را برای بعد از پیاده‌روی نگه می‌داشتیم و همین باعث شده بود که در تمام طول مسیر به لحظه خوردن آن‌ها فکر کنم. گفتم که من عاشق خوردن بودم (با خنده). حالا دیگر پیاده‌روی برای من یک عادت شده، درست مثل غذا خوردن. همین پیاده‌روی‌ها؛ بعد از یک روز کاری سخت، به من احساس شادایی بیشتری می‌دهد.

آب من را نجات داد

دکتر هاشمی روی آب خوردن من تاکید زیادی داشتند. از ابتدا توصیه کرده بودند، برای کنار آمدن با احساس گرسنگی آن هم در مورد آدم پر خوری مثل من؛ آب خوردن بهترین روش است. من باید روزی ۳ لیتر آب می‌خوردم. اول خوردن این مقدار آب طول یک روز برای من غیر قابل تصور بود. یادم هست، خیلی حق به جانب به دکتر گفتم: «دکتر اصلاً فکر آب خوردن من را از سرتان بیرون کنید، اصلاً مگر می‌شود شکم خالی آب خورد؟!» اما کمی که از رژیم گذشت، برای رهایی از احساس گرسنگی تصمیم گرفتم هر طور که شده آب خوردن را امتحان کنم، بنابراین هر وقت احساس گرسنگی می‌کردم یک لیوان آب می‌خوردم. آرام آرام آب خوردن برای من عادت شد. دیگر حتی بدون این که احساس گرسنگی کنم، سراغ لیوان آب می‌رفتم، تا جایی که به جای روزی ۳ لیتر، روزانه ۴ لیتر آب می‌خوردم! شیشه آب هم همیشه همراه من بود. بعد از مدتی به خودم آمدم و دیدم صبح تا پیش از ظهر یک بطری بزرگ آب معدنی می‌خوردم و ظهر تا شب هم یکی دیگر!



نه نوشابه می‌خورم، نه شکلات

من از نوجوانی پر خور و عاشق شکلات و شیرینی بودم. همیشه یک جیبم پر از شکلات و جیب دیگرم پر از پسته، بادام و گردو بود. چون همیشه احساس ضعف و گرسنگی می‌کردم، تا دل تان بخواهد، نوشابه هم می‌خوردم. شاید باور تان نشود اما به جای آب هم نوشابه می‌خوردم. حتی گاهی نیمه‌شب که از خواب بیدار می‌شدم، لیوان نوشابه را که از قبل بالای سرم آماده بود، سر می‌کشیدم! اما حالانته دیگر از آن همه علاقه به شکلات و شیرینی خبری هست، نه به نوشابه. در عوض تا دل تان بخواهد میوه می‌خورم. به جای همه شکلات و شیرینی‌هایی که همیشه در جیبم داشتم اکنون وقتی ساعت میان وعده صبح‌گاهی که می‌رسد، میوه می‌خورم، گاهی هم شیر همراه با کیک یزدی. این تغییر ذائقه، خیلی ساده برای من اتفاق افتاد. به سرور که با رژیم غذایی پیش می‌رفتم خودبه‌خود ولع خوردن نوشابه و حتی شکلات و شیرینی در من کم شد و جالب اینجاست که حالا اصلاً میلی به خوردن شکلات ندارم! یعنی خیلی ساده‌تر از چیزی که انتظارش را داشتم، همه عادت‌های بد غذایی‌ام را کنار گذاشتم.

مادر و دخترم مشوق من بودند

برای کم کردن این همه وزن اضافه، بعد از راهنمایی‌های دکتر هاشمی، مادر و دخترم کمک زیادی به من کردند. آن‌ها همیشه سعی می‌کردند، برای همراهی با من، همان غذایی را بخورند که در برنامه غذایی من توصیه شده بود. حتی گاهی اصرار داشتند همان اندازه هم بخورند! خوب، این روش برای یکی، دو ماه اول که با وجود عادت به پر خوری بسیار، باید با کم خوردن کنار می‌آمدم، به من کمک زیادی کرد. هر چند بعداً فهمیدم، خیلی از مواقع پیش از رسیدن من، دختر و مادرم غذای‌شان را خورده بودند! به هر حال همین همراهی آن‌ها به من خیلی کمک کرد. فقط این هم نبود؛ تشویق‌های آن‌ها وقتی که سر ماه می‌شد و من وزن کم کرده بودم، ارادهم را برای کاهش وزن محکم‌تر می‌کرد.



رژیم کامپیوتری رژیم اینترنتی



دکتر محمد هاشمی
دبیرنختم علمی پیشگیری
و درمان چاقی ایران

توسعه علم فناوری اطلاعات سبب شده تا رژیم‌شناسان نیز این دانش را برای فعالیت‌های خود به کار بگیرند و حتی با کمک این فناوری و با استفاده از اینترنت به صورت غیر حضوری بیماران خود را ویزیت کنند اما پرسش اینجاست: آیا ما سر نوشت تعیین رژیم غذایی خود که یکی از مهم‌ترین ارکان تعیین سلامت است را به دست رابانه

بسپاریم و دیگر این که آیا راه دور و بدون ویزیت حضوری می‌توان رژیم گرفت و موفق بود؟ در پاسخ به پرسش اول باید گفت، رژیم درمانی اصولی اولیه، ثابت و مشترک دارد. البته این بدان معنا نیست که می‌توان نسخه‌ای ثابت و از قبل نوشته شده برای همه افراد توصیه کرد. اغلب نرم‌افزارهای موجود که یا توسط متخصصان یا شرکت‌های فناوری تهیه شده - تهیه و فروخته می‌شوند، می‌توانند به خوبی این موارد مشترک را مراعات نکنند، اما قضاوت در مورد وضعیت بالینی بیماران و لحاظ کردن شرایط خاص که در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است، از عهده جسمی بدون روح و در مبنای قضاوت کامپیوتر خارج است و بنابراین لزوم وجود عامل انسانی پزشک احساس می‌شود.

اما پرسش دوم در مورد امکان تجویز غیر حضوری رژیم، با بستنی گفت، چنانچه پزشکی تجربه کافی داشته باشد و بتواند پاسخ کامل سوالات خود را در مورد وضعیت بیمار به شکل غیر حضوری دریافت کند و بیمار نیز بتواند ازمایش‌های مورد نظر پزشک را انجام داده و جواب آن‌ها را در اختیار او قرار دهد، می‌تواند برنامه غذایی مخصوص او را تهیه و از طریق پیک، فکس یا ایمیل در اختیار بیمار قرار دهد. هر چند باید خاطر نشان کرد، تداوم این مسیر مستلزم استمرار از این ارتباط موثر بین پزشک و بیمار است.

خانم منصوره رضایی یکی از موارد موفق دریافت رژیم غذایی غیر حضوری است؛ کسی که به لحاظ ابتلا به چاقی درجه ۲ وضعیت نامناسب جسمی از یک سو و داشتن عادات نادرست تغذیه‌ای از سوی دیگر، رنج فراوانی از چاقی و اضافه وزن خود می‌برد. او که به خاطر شغل بودن، فرصت مراجعه حضوری نداشت، هیچ راه نجاتی برای خود متصور نبود اما با احساس مسئولیت دختر و مادرش، مجاب به دریافت رژیم غذایی به صورت غیر حضوری شد. به راستی نباید همت والای این خانم تلاشگر، دقت او در رعایت برنامه‌های توصیه شده، انجام آزمایش‌های درخواست شده و تعامل موثر با پزشک را در کسب موفقیت نادیده گرفت. توفیق خانم رضایی در این امر موید اثربخشی رژیم غذایی غیر حضوری با شرایطی است که قبلاً ذکر شد.

می‌توانم لباس حاضری بپوشم!

قبل از رژیم، سایز من آنقدر بالا بود که حتی دلم نمی‌خواست به آن فکر کنم. به خاطر همین برخلاف اغلب خانم‌ها لباس خریدن برای من اصلاً جذاب نبود؛ همیشه از فروشنده بالاترین سایز را می‌خواستم و باید اعتراف کنم حتی آن هم برایم تنگ بود. تنها چاره من دوختن لباس بود، آن هم لباسی که به اندازه کافی، گشاد و آزاد باشد. مانته فقط، مانتهی خفاشی! همیشه هم به خیاط اصرار می‌کردم تا جا دارد، گشاد بدوزد. یکی از آخرین مانته‌ها را هنوز هم دارم، باور کنید آنقدر گشاد است که سه تایی من در آن جا می‌شود! اصلاً حاضر نیستم احساس امروزم را با گذشته عوض کنم. حالا از لباس خریدن لذت می‌برم. اکنون می‌توانم شلوار جین بپوشم و مهم‌تر از همه؛ می‌توانم حاضری و بدون دردسر دوخت و دوز لباس بخرم. سایز من حالا بین ۳۸ و ۴۰ است، یعنی فقط ۲ سایز با دخترم فاصله دارم!

میوه، بهترین زنگ تفریح من

اصلاً علاقه‌ای به میوه خوردن نداشتم. همیشه خوردن بی‌دردسر شیرینی و شکلات را به میوه خوردن ترجیح می‌دادم، اما اکنون طوری شده که هر وقت احساس گرسنگی می‌کنم، سراغ یخچال و سبب میوه می‌روم. خوردن میوه و سبزی‌ها نه تنها به من کمک کرد که خوردن بی‌اندازه شکلات و شیرینی را کنار بگذارم، بلکه در درمان پوستم هم بسیار تاثیر گذار بود. از وقتی میوه می‌خورم نه از تیرگی پوستم خبری هست نه از خشکی که روز به روز بیشتر می‌شد. حالا دیگر یکی از علاقه‌های من، زنگ تفریح برای میوه خوردن است. من روزی ۵ عدد میوه دارم که معمولاً یکی از آن‌ها سیب است. باقی هم بین میوه‌های فصل تقسیم می‌شود.



بدون صبحانه هرگز!

قبل از این که وزن کم کنم صبحانه، جزو وعده‌های غذایی بود که برای من تعریف نشده بود. صبحانه من فقط یک چای تلخ بود، تا حدود ساعت ۱۰ صبح، که در محل کارم تا دل‌تان بخواهد گرسنه و مریا می‌خوردم! تازه برای رسیدن وقت ناهار هم لحظه شماری می‌کردم. اما حالا بدون صبحانه حاضر نیستم روزم را شروع کنم. خوردن یک کف دست نان، گاهی تخم مرغ آب‌پز و گاهی هم شیر، آن قدر به من انرژی می‌دهد که تا زمان ناهار احساس گرسنگی نمی‌کنم. حالا به جای آن همه کرب و مریا بی‌موقع، پنیر می‌خورم. جالب‌تر این که قبل از رژیم، به شیر لب نمی‌زدم؛ اما حالا شیر به یکی از لذت‌های زندگی من تبدیل شده، مخصوصاً وقتی که قرار است همراه با شیرم کیک بپزم!

حالا از لباس خریدن لذت می‌برم. اکنون می‌توانم شلوار جین بپوشم و مهم‌تر از همه؛ می‌توانم حاضری و بدون دردسر دوخت و دوز لباس بخرم

حالا اعتماد به نفس دارم

قبل تنها نکته جذاب در زندگی من غذا خوردن بود و شاید تنها چیزی که من را عصبی می‌کرد، دیر شدن زمان غذا خوردن بود. اتفاقاً همیشه نیز گرسنه بودم و سیری برایم معنایی نداشت، اما حالا خیلی چیزها برای من مهم شده، مثلاً این که چه چیزی بخورم و مهم‌تر از آن چه مقدار بخورم. جالب اینجاست که به موقع به احساس سیری می‌رسم، به موقع هم احساس گرسنگی می‌کنم. کم کردن ۴۰ کیلو وزن تنها به متناسب شدن اندام من کمک نکرد بلکه به من اعتماد به نفس و احساس جوانی و شادابی داد. در حالی که پیش از این زندگی من خلاصه شده بود در وزن بالا، یادرد، حتی تنگی نفس و تپش قلب و البته خوردن، اما حالا در محیط کارم و حتی بین اعضای خانواده ارزش و اعتبار بیشتری دارم. در حال حاضر من یک الگوی خوب برای همه افراد خانواده که می‌خواهند وزن کم کنند، هستم چون حتی به فکرشان هم نمی‌رسید که منصوره بتواند با کم خوردن کنار بیاید چه برسد به نخوردن و رژیم گرفتن.