

# GOOD DIET

## در ۸ ماه ۲۸ کیلو کم کردم

داستان واقعی خانمی که در ۸ ماه به سایزی رسید که در زمان ازدواج آن را تجربه کرده بود

حتی مشکلات معده هم سد راه خانم حسینی نشد

«سیده کبری حسینی» یکی

دیگر از مراجعان موفق دکتر

هاشمی است که با کم کردن ۲۸

کیلوگرم وزن اضافه، جدای از

تجربه دوباره سلامت، ۳۰ سال

جوان تر شده. خانم حسینی حالا

دقیقا همان وزنی را دارد که ۳۱

سال پیش زمان ازدواج داشت!

این نکته قابل توجه خانم‌هایی

است که رویای بازگشت به سایز

و وزن قبل از ازدواج‌شان را دارند.

رویایی که شرایط تازه خانم

حسینی اثبات می‌کند دور از

انتظار نیست

102 kg

74 kg

قبل از این که وزن کم کنم، به خاطر سنگینی بیش از حد، اصلا دوست نداشتم از جایم تکان بخورم. چند قدم راه رفتن برای من مساوی بود با مشکلات تنفسی، پا درد و کمر درد شدید. اما حالانه تنها پای ثابت پیاده‌روی‌های همسرم هستم بلکه در این پیاده‌روی‌ها از او هم پیشی می‌گیرم. از فشار خون و تنگی نفس هم اصلا خبری نیست. من قبلا فشار خونم را با داروهای مختلف کنترل می‌کردم اما حالا فقط روزی یک قرص می‌خورم که با وجود ثابت ماندن فشارم در این مدت، احتمال حذف آن هم وجود دارد. در حقیقت حالا برنامه غذایی سالم و وزن متناسب است که سلامت من را تامین می‌کند.

## کیسه صفرایم قربانی قرص‌های لاغری شد

من یک دوره برای لاغر شدن، به قرص‌های لاغری تبلیغاتی روی آوردم. اتفاقاً لاغر هم شدم اما به قیمت از دست دادن کیسه صفرا! با مصرف این قرص‌ها وزنم کم شد اما در عوض انواع و اقسام مشکلات جسمانی را به خودم تحمیل کردم. شایع‌ترین آن‌ها این بود که مدام عرق می‌کردم طوری که همیشه همه بدنم خیس خیس بود. به متخصص مراجعه کردم و آنچه آزمایش‌ها و سونوگرافی نشان داد یک کیسه صفرای پر از سنگ بود! ظاهراً خوردن قرص‌ها، بدون آب زیاد منجر به تشکیل سنگ در کیسه صفرای من شده بود و آن قدر تعداد این سنگ‌ها زیاد بود که طبق تشخیص پزشک به جز در آوردن کیسه صفراهی برای درمان من وجود نداشت. به این ترتیب وزن و کیسه صفرایم را با هم از دست دادم!



## نگران بازگشت وزنم نیستم!

من برای لاغر شدن روش‌های زیادی را تجربه کردم. از انواع و اقسام رژیم‌ها گرفته تا قرص‌های لاغری اما همه این راه‌ها به افزایش دوباره وزن و آسیب‌های جسمانی ختم شد. با این همه، این بار، بازگشت به شرایط قبلی اصلاً دغدغه من نیست. آن هم به چند دلیل اول این که با وجود تمام شدن دوره رژیمم، احساس می‌کنم ولع به خوردن در من کم شده است، تاجایی که دیگر گنجایش خوردن بیشتر از نیازم را ندارم؛ در حالی که در رژیم‌های قبلی هرگز این اتفاق نیفتاد. این رژیم‌ها برای من خسته‌کننده بودند و حاصل این خستگی هم چیزی نبود جز برگشتن دوباره به رژیم غذایی قبلی. دلیل دوم این که جدا از خستگی، احساس ضعف ناشی از رژیم غذایی هم ناخودآگاه من را برای بازگشت به برنامه قبلی تشویق می‌کرد. دلیل دیگر هم دیدن دوست و آشنایانی است که با برنامه دکتر هاشمی پیش‌رفته‌اند و با گذشت زمان وزن‌شان را ثابت نگاه داشته‌اند.



## از چربی و روغن متنفرم

تا همین چند وقت پیش غذاهای من به خوش روغنی معروف بودند. آن قدر غذاهایم را پرچرب می‌پختم که همیشه ته دیس برنج یا ظرف خورش من پر از روغن بود. اصلاً فکر می‌کردم طعم و رنگ غذا به روغن زیادش است. اما حالا در کمال تعجب اصلاً تحمل چربی را ندارم. آن قدر که حتی وقتی چربی و روغن می‌بینم حالم بد می‌شود و نمی‌توانم به غذا دست بزنم! حالا دیگر همه غذاهایم را با کمترین مقدار روغن می‌پزم و در عوض آسوده و بدون کوچک‌ترین نگرانی برای خودم و اعضای خانواده غذا می‌خورم.

## املت قارچ به جای برنج!

در ۸ ماهی که رژیم گرفتم بر خلاف تجربه‌های ناموفق قبلی نه تنها به دردسر پخت و پز غذاها و خوراکی‌های عجیب و غریب نیفتم بلکه کلی هم پیشنهاد و دستور پخت جدید داشتم. برنامه غذایی من درست طبق غذاهای همیشگی تنظیم شده بود و تنها اتفاق تازه‌ای که در این برنامه افتاده بود کم شدن مقدار غذای من و چند پیشنهاد غذای جدید بود که اتفاقاً باب طبع اعضای خانواده هم بود. غذاهای نانی مثل املت قارچ، املت گوشت چرخ کرده و انواع سوپ‌ها که همگی جایگزین‌های خوبی برای برنج هستند، پیشنهادهای تازه‌ای بود که دکتر هاشمی ضمیمه برنامه غذایی من کردند.



## از ۱۰۲ کیلو به ۷۴ کیلو رسیدم

چاق بودن همه مشکل من نبود. علاوه بر احساس سنگینی و کمر ختی که تحرک و نشاط را از من گرفته بود، بیماری‌های مختلف هم یکی یکی سراغم می‌آمدند. فشار خون بالا و سردردهای شدید امانم را بریده بود. در کنار همه این‌ها کمر درد، به خاطر دیسک کمر و تنگی نفس هم بود. اما آن قدر رژیم‌های بدون نتیجه گرفته بودم و دچار کمر ختی ناشی از اضافه وزن شده بودم که حتی فکر کردن به رژیم هم برایم سخت بود. یک شب تنگی نفس در خواب و حالت خفگی، آنچنان شوکی به من وارد کرد که بی‌اختیار تصمیم گرفتم وزنم را کم کنم. نتیجه آن شوک نیمه شب، کم کردن ۲۸ کیلوگرم وزن اضافه در طول ۸ ماه بود.

## مشکل معده‌ام برطرف شد

به دلیل یک عارضه قدیمی، سال‌ها بود که از مشکل معده رنج می‌بردم. طی یک سال گذشته این مشکلات به جایی رسید که طبق تشخیص پزشک معالجم به میکروب معده مبتلا شده بودم. یک سال بود که برای درمان میکروب معده دارو می‌خوردم. با این حال هر بار که به پزشک مراجعه می‌کردم، این میکروب سر جایش باقی بود. اما همین میکروب سرسخت با ترفند ساده و در عین حال آگاهانه دکتر هاشمی کاملاً از بین رفت. وقتی مشکلم را با دکتر در میان گذاشتم ایشان یک پیشنهاد ساده به من دادند و آن هم خوردن آب بود. باید همه داروهایم را کنار می‌گذاشتم و در عوض روزی ۲ شیشه یک‌ونیم لیتری آب می‌خوردم. همین آب خوردن، میکروب معده من را از بین برد. البته خوردن این حجم آب برای من که اصلاً اهل آب خوردن نبودم خیلی هم ساده نبود. بنابراین برای عادت کردن به خوردن آب، شیشه آن را از خودم غافل نمی‌کردم. همیشه روی میز کارم یک بطری آب بود و من با تنظیم زمان، سر هر ساعت یک لیوان آب می‌خوردم.



## کاهش وزن تدریجی راه مناسب درمان کبد چرب



دکتر محمد هاشمی  
دبیر انجمن علمی پیشگیری  
و درمان چاقی ایران

کبد چرب یکی از بیماری‌های شایعی است که در اثر تجمع بیش از اندازه چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند سیر پیشرونده داشته باشد و باعث نارسایی کبد و سیروز شود.

بیماری کبد چرب ارتباط نزدیکی با برخی بیماری‌ها نظیر چاقی، افزایش چربی‌های خون و دیابت به عنوان عامل زمینه‌ساز

دارد و غالباً افراد چاق و میان‌سال را درگیر می‌کند. متأسفانه این بیماری سبزی خزنه داشته، ابتدا فاقد علائم بوده و در بررسی‌های تصادفی کشف می‌شود یا با پیشرفت گسترده با بروز علائم ناشی از اختلال عملکرد کبدی خود را آشکار می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود افراد میانسال که مبتلا به چاقی به ویژه چاقی شکمی هستند، برای غربالگری و چک‌آپ از این بابت به پزشک خود مراجعه کنند.

یکی از درمان‌های اصلی این بیماری کاهش وزن تدریجی به دنبال پیروی از یک رژیم غذایی صحیح است. باید توجه داشت کاهش وزن سریع و انتخاب روش‌های برق‌آسا وضعیت را بدتر و مسائل کبدی را بغرنج‌تر می‌کند.

خانم سیده کبری حسینی، بانوی میان‌سالی هستند که با چاقی درجه ۲ و وزن بیش از ۱۰۰ کیلوگرم مراجعه کردند. در بررسی‌های به عمل آمده از ایشان علاوه بر پرفشاری خون که از قبل به آن مبتلا بودند، متوجه ابتلای او به کبد چرب شدیدیم. به همین لحاظ یک برنامه منطقی رژیم غذایی برگر بوهیدرات حاوی میزان قابل توجهی میوه، سبزی و فیبر در کنار کاهش چربی مصرفی برای او طراحی شد به نحوی که مقدار پر مورد نیاز درشت مغذی‌ها اعم از پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها تکافوی نیازهای او را بکنند.

خانم حسینی با دقت و حوصله‌ای مثال‌زدنی برنامه را پیگیری کرد و حاصل آن کاهش وزنی تدریجی و منطقی بود به صورتی که دیگر خبری از کبد چرب و خطرات بالقوه ناشی از آن نیست. شیوع زیاد بیماری کبد چرب و عوارض جبران‌ناپذیر آن، زنگ خطری است که برای جامعه ما به صدا درآمده و سلامت افراد زیادی را تهدید می‌کند. مطالعه شرح حال خانم حسینی می‌تواند بارقه‌امیدی باشد برای آنها که با این عارضه دست‌به‌گربانند. نتیجه‌ای که خانم حسینی به دنبال کوشش و ممارست خود کسب کرده نه تنها باعث شده از روحیه‌ای شاداب‌تر و اندامی متناسب‌تر بهره‌مند شود بلکه موجب شده تا در سال‌های آتی زندگی با کیفیت‌تری داشته باشد که در صورت تداوم چاقی از آن محروم می‌ماند.

## پسر ممشوق من بود

کنار آمدن با این رژیم نه تنها برای خود من بلکه برای اعضای خانواده هم اصلا سخت نبود. چون در برنامه غذایی من چیزی خارج از غذاهای همیشگی وجود نداشت. بنابراین نه در دسر پخت و پز داشتیم نه نگرانی از بابت غذای همسر و فرزندانم. همه با هم یک جور غذا می‌خوردیم فقط به طبع مقدار غذای من کمتر از آنها بود. البته باید اعتراف کنم جدا از این سادگی، تشویق‌های همسر و پسر هم در طول مدت رژیم کمک زیادی به من کرد. به خصوص شوخی همیشگی پسرم که گوشزد کرده بود تا زمانی که چاق باشم باید خیال خواستگاری رفتن را از سرم بیرون کنم!



## تاثیرات آدامس در رژیم

حدود ۲ ماه طول کشید که به شرایط تازه غذایی‌ام عادت کنم. به هر حال اول کار همه چیز به همین راحتی نبود. اما خیلی سریع شرایط عوض شد و معده من همه ولعش به خوردن را از دست داد. پیش از رژیم همیشه یک ربع مانده به کشیدن غذا ضعف و حالت تهوع تمام وجودم را در برمی‌گرفت اما این احساس شدید گرسنگی خیلی طولانی نبود. فقط دو ماه طول کشید تا من توانستم با گرسنگی‌های بی‌قاعده‌ام کنار بیایم. برای عادت کردن به برنامه جدید سعی کردم خودم را با کار سرگرم کنم. درگیر کار شدن به من اجازه نمی‌داد گرسنگی را احساس کنم. البته آدامس هم بی‌تاثیر نبود. من معمولاً آدامس می‌جویم و فکر می‌کنم این عادت هم برای کمتر خوردن به من کمک کرد. فقط برای رعایت کردن اصول اولیه رژیم، علاقه‌ام به آدامس خوردن را با دکتر هاشمی در میان گذاشتم و به توصیه ایشان نوعی آدامس بدون قند را انتخاب کردم.

## به جای پیاده روی پرواز می‌کنم!

من دیسک کمر دارم و به خاطر بوکی استخوان مشکل زانو درد هم دارم. بنابراین اصلاً امکان ورزش کردن نداشتم. در حقیقت وزن زیاد من به من اجازه ورزش کردن نمی‌داد. به همین خاطر قبل از رژیم، نگران خراب شدن پوست و شل شدن عضلاتم بودم. این قضیه را با دکتر درمیان گذاشتم و به توصیه ایشان، همه تلاش‌م را گذاشتم روی پیاده کردن رژیم غذایی. نتیجه این که همانطور که دکتر هاشمی پیش‌بینی کرده بود با همین رژیم ساده و بدون ورزش کردن به راحتی وزن کم کردم و به پوستم آسیبی نرسید و عضلاتم شل نشد. این فقط بعد ظاهری قضیه است. حالا دیگر مشکل دیسک کمر و زانو درد من هم کاملاً از بین رفته و دیگر راه رفتن برای من یک رویا نیست. به طوری که حس می‌کنم به جای راه رفتن پرواز می‌کنم.

## چگونه سایز من کم شد؟

یکی از بهترین انگیزه‌های من در طول دوران رژیم تنگ کردن لباس‌هایم بود. اصلاً همین که فکر می‌کردم روز به روز باید لباس‌هایم را تنگ‌تر کنم خوشحال‌تر و مصمم‌تر می‌شدم. من خیلی سایز کم کردم. شاید باورش ساده نباشد

با وجود تمام شدن دوره رژیمم، ولع به خوردن در من کم شده است، تاجایی که دیگر گنجایش خوردن بیشتر از نیازم را ندارم

اما با اجرای دقیق همین رژیم ساده دکتر هاشمی، از سایز ۵۰ با دور کمر ۱۱۵ به سایز ۳۸ رسیدم! نکته جالب اینکه من یک کمد پر از لباس‌هایی داشتم که هیچ کدامشان اندازه نبودند. همیشه با نگاه به این کمد پر از لباس، حسرت می‌خوردم که بالاخره کی می‌توانم آنها را بپوشم؛ اما حالا هیچ چیز برایم جذاب‌تر از این نیست که حتی همان لباس‌ها را هم باید تنگ کنم.