

# GOOD DIET

دیگر از رژیم  
گرفتن نمی ترسم

داستان جالب دختر نوجوانی که در ۳ ماه هم به وزن ایده آل رسید  
هم قدش بلندتر شد



«فریماه خدادادی» یکی دیگر از مراجعان موفق دکتر هاشمی و دختر نوجوانی است که ظرف ۳ ماه توانسته ۱۶ کیلو وزن کم کند. فریماه تا ۳ ماه پیش عاشق غذا خوردن بوده و اصلا هم خیال رژیم گرفتن نداشته؛ اما یک اتفاق ساده او را مصمم کرده به غذا خوردن جور دیگری نگاه کند؛ فریماه وقتی داستان سینا جوادیان ۱۳ ساله را در مجله سبب سبز خوانده عزمش را جزم کرده تا او هم درست مثل سینا از شر اضافه وزنش خلاص شود. حالا او یک نوجوان سالم و خوش اندام است که نه تنها به وزن ایده آلش رسیده بلکه قدش هم بلندتر شده.

من عاشق غذا خوردن بودم. تا می توانستم می خوردم چون خوردن برای من یک تفریح بود. این اواخر حتی یادم می رفت در طول روز چند بار غذا خوردم! تا اینکه یک روز که باید برای رفتن به مهمانی آماده می شدم در کمدم را باز کردم و از اول شروع کردم به امتحان کردن لباس ها؛ اما هیچ کدامشان اندازه ام نشد. هیچ کدامشان! برای اولین بار جلوی آینه ایستادم و به خودم نگاه کردم. انگار تازه فهمیده بودم چقدر چاقم؛ همان موقع تصمیم گرفتم هر طور شده وزنم را کم کنم؛ اما راستش را بخواهید از رژیم گرفتن می ترسیدم. تا این که داستان سینا را خواندم و کمی هم شوکه شدم چون دیدم در برنامه غذایی اش همه چیز دارد حتی پیتزا و ماکارونی! تازه آن وقت بود که فهمیدم رژیم گرفتن آنقدرها هم که من فکر می کنم سخت نیست.

## چگونه ۱۶ کیلو وزن کم کردم؟

من در عرض ۳ ماه ۱۶ کیلو وزن کم کردم یعنی از ۷۶ کیلو به ۶۰ کیلو رسیدم. اما اصلا اذیت نشدم و احساس گرسنگی نکردم! چون در برنامه غذایی من برنج و نان خیلی زیاد بود، حتی مقدار وعده‌های غذا هم خیلی زیاد بود. راستش را بخواهید من هیچ کمبودی در غذا خوردنم احساس نمی‌کردم چه برسد به این که گرسنگی بخواهد اذیت کند. بعضی وقت‌ها حتی احساس می‌کردم بیشتر از قبل می‌خورم! ولی این رژیم به خوردن بی‌رویه من نظم داد و برنامه غذایی من روی روال افتاد، صبحانه، میان وعده، ناهار، عصرانه و شام. نوشابه بی‌اندازه از رژیم غذایی من حذف و میوه هم جایگزین تنقلات شد. خلاصه این که به همین راحتی توانستم در عرض ۳ ماه ۱۶ کیلو وزن کم کنم و دیگر آن دختر تپل و چاق قبلی نباشم!



### قلبم، سالم سالم است!

ما در خانواده سابقه ناراحتی قلبی (پرولاپس درجه میترال) داریم اما من غیر از این سابقه احتمالی خانوادگی، مشکل وزن بالا هم داشتم. وزن بالای من همیشه مادرم را نگران می‌کرد چون به هر حال من هم از نظر ارثی احتمال ابتلا به مشکلات قلبی را داشتم هم به دلیل وزن زیاد و شکم بزرگم! یکی از دوستان نزدیک ما که اتفاقا پزشک متخصص قلب است به مادرم تاکید کرده بود تا زمانی که شکم فریما به این شدت بزرگ باشد من به هیچ عنوان حاضر نیستم قلبش را معاینه کنم. چون با این وضعیت احتمال مشکل در قلب او زیاد است. فریما اول باید ورزش را متعادل و شکمش را آب کند بعد من حاضرم قلبش را معاینه کنم! خلاصه این که حالا که وزن کم شده همین آقای دکتر، قلبم را معاینه کرد. خوشبختانه حالا هم شکمم آب شده هم قلبم سالم است.

## لاز انیا به سبک مامان!

من عاشق لازانیا هستم. این را به دکتر هاشمی هم گفته بودم، شاید باورتان نشود وقتی دکتر برنامه غذایی را به من داد لازانیا هم یکی از وعده‌های غذایی من بود البته با روش پختی که مثل همه غذاها در برنامه غذایی من بود. لازانیای من حتی پنیر پیتزا هم داشت! تنها فرق آن این بود که خبری از سوسیس و کالباس در آن نبود. چون خیلی وقت است که سوسیس و کالباس نمی‌خورم. اما مامانم همیشه و از روز اولی که من رژیم گرفتم همه غذاها را خوشمزه، برای من درست می‌کرد. (من به خاطر همه این زحمات خیلی از مامانم ممنونم) این بار هم ابتکار به خرج داد. سیر له شده را با گوشت مخلوط کرد و وقتی لازانیا آماده شد دقیقا همان مزه و عطر سوسیس و کالباس را داشت بدون این که واقعا خبری از سوسیس کالباس در آن باشد.



## وقتی سایز کم کردم

از وقتی وزنم کم شده اعتماد به نفسم بیشتر شده. قبلا همیشه بچه‌ها به من می‌گفتند چاق و تپل! اما حالا دیگر نمی‌توانند بگویند. حالا وقت لباس خریدن که می‌شود، دیگر عزا نمی‌گیرم. چون می‌توانم هر لباسی که دوست دارم را انتخاب کنم. فکرش را بکنید من فقط ۱۳ سالم است ولی باید لباس‌های سایز ۴۸ را انتخاب می‌کردم! ولی حالا سایز ۳۸ شده. آن هم ۳۸ کوچک و این یعنی هر لباسی که دوست دارم، فقط انتخاب کنم بدون این که نگران اندازه‌اش باشم.

## با وجود رژیم از پس امتحان برآمدم!

اوج رژیم من با زمان امتحانات همزمان شده بود. همه همکلاسی‌ها و دوستان دور و نزدیکم مدام به من می‌گفتند: «فریما تو چطور می‌خواهی با وجود گرسنگی درس هم بخوانی؟ تازه آن هم برای امتحان!» یکی می‌گفت، گرسنگی بی‌حوصله‌هاست می‌کند، یکی می‌گفت تا بیای درس بخوانی خوابت می‌گیرد. خلاصه این که هر کس به من می‌رسید انرژی منفی می‌داد اما من هم رژیم گرفتم هم از پس امتحاناتم به خوبی برآمدم. چون غذای من کاملا به اندازه بود یعنی اصلا کم نبود که بخواهم احساس گرسنگی کنم. فکر کنید، من ۱۹ قاشق ماکارونی داشتم! اما به قاشق دهم که می‌رسیدم نمی‌توانستم ادامه بدهم و جالب‌تر از همه این که اتفاقا از وقتی وزنم کمتر شده و از روی برنامه غذایی خورم، حوصله‌ام بیشتر هم شده. خلاصه این که من بدون هیچ مشکلی هم رژیم گرفتم هم از پس امتحاناتم برآمدم.

## نه ر فلاکس معده نه گرفتگی عضلات!

من گرفتگی شدید عضلانی داشتم و هنگام خواب مدام عضلاتم می‌گرفت. برای درمان به پزشک مراجعه کردم اما پاسخ این بود که کرامپ‌های عضلات من به دلیل وزن بالاست. چون افرادی که مثل من چاق هستند منیزیم و پتاسیم کافی به عضلاتشان نمی‌رسد و به همین دلیل دچار کرامپ‌های شدید عضلانی می‌شوند. برای درمان باید وزن کم می‌کردم یا قرص‌های جوشان می‌خوردم تا منیزیم و پتاسیم مورد نیاز بدنم تامین شود. اما من ر فلاکس معده هم داشتم! بنابراین از قرص‌های جوشان هم خبری نبود. ر فلاکس معده من هم فقط یک دلیل داشت و آن پر خوری بیش از حد بود. چون من همیشه بیشتر از ظرفیت معده‌ام غذا می‌خوردم! اما خوشبختانه با رژیمی که دکتر هاشمی برای من تنظیم کردند حالا دیگر نه کرامپ‌های عضلانی دارم نه ر فلاکس معده. جالب اینجاست که حتی وقتی تازه رژیم را شروع کرده بودم، سوپ‌هایی که دکتر در برنامه غذایی من تنظیم کرده بودند را می‌توانستم بخورم! (قبل از این به دلیل مشکل معده اصلا نمی‌توانستم سوپ بخورم)



فریما خدادادی پیش از اینکه رژیم دکتر هاشمی را آغاز کند

## رشد، بلوغ ورژیم لاغری



دکتر محمد هاشمی  
دبیر انجمن علمی پیشگیری  
و درمان چاقی ایران

سطح سوخت و ساز بدن یک انسان در طول عمر تحت تاثیر عوامل مختلف تغییر می‌کند. این تغییرات در کنار تاثیرات ناشی از شیوه زندگی می‌تواند منجر به تغییر وزن در افراد شود. در این میان خانم‌ها تحولات بیشتری را طی زندگی تجربه می‌کنند. تغییرات سطوح هورمونی در دوره‌های بلوغ، بارداری، شیردهی و یائسگی، همگی می‌توانند اثری مستقیم بر وزن

خانم‌ها داشته باشند که در صورت عدم مدیریت صحیح، اغلب خود را به صورت افزایش وزن نشان می‌دهند. در این بین دوران بلوغ، به واسطه اینکه به لحاظ زمانی مقدم بر سایر تحولات است، می‌تواند اثر گذاری بیشتری بر دوره‌های بعد از خود داشته باشد. هم‌زمانی دوران بلوغ دختران در دهه‌های اخیر با مقوله علاقه به ادامه تحصیل، منجر به این شده تا دختران در این سن بیشتر به فکر مطالعه باشند که بالطبع موجب کاهش فعالیت بدنی و افزایش مصرف مواد خوراکی شده و زمینه ساز بروز چاقی می‌شود. باید خاطر نشان ساخت که ابتلا به چاقی در این سن و غفلت از آن، در مان در سال‌های بعد را مشکل‌تر می‌سازد، در حالی که با پیشگیری از آن می‌توان کیفیت بهتری را برای زندگی در سال‌های آتی رقم زد. خانم فریماه خدادادی یکی از نمونه‌های موفق است که توانست این مسئله را قبل از اینکه برای وی مشکل ساز شود، حل کند. این نوجوان ۱۴ ساله که با مشکل اضافه وزن مراجعه کرده بود، عزمی جزم داشت تا مسیر جدیدی را پیش پای خود پیدا کند. در بررسی‌های به عمل آمده از وی شواهدی از مقاومت به انسولین مشاهده شد که در صورت تداوم اضافه وزن می‌توانست زمینه ساز بروز دیابت در سال‌های آتی برای او باشد. اما همت خانم خدادادی فراتر از آن بود که اجازه چنین پیامدی را بدهد. او با انگیزه‌های بالا و پشتکاری ستودنی توانست بر امیال و هوس‌های مختص این سن و سال فائق آمده و با پیروی از یک برنامه غذایی اصولی، شیوه تغذیه خود را اصلاح کند. به طوری که نه تنها چربی‌های اضافه را از دست داد، بلکه نیازهای تغذیه‌ای خود را کاملاً دریافت نمود و طی دوران رژیم، افزایش قد هم داشت. غلبه بر اضافه وزن، بخصوص در سنین نوجوانی، بستگی به عوامل متعددی دارد که یکی از آنها ساده و عملی بودن برنامه ارائه شده است؛ اما در این میان خانواده و پزشک هم نقش غیر قابل انکاری در حفظ و تقویت آن دارند. موهبتی که فریماه از آن بهره‌مند بود.

## دیگر نفس‌هایم به شماره نمی‌افتند!

من فقط ۱۳ سالم است اما به دلیل وزن زیاد، فقط کافی بود کمی راه بروم آن وقت کمردرد و پادرد بود که به سراغم می‌آمد! نفس هم که البته همیشه کم می‌آوردم و زود خسته می‌شدم. به همین دلیل اصلاً زنگ ورزش را دوست نداشتم چون اصلاً نمی‌توانستم پایه‌های بچه‌ها ورزش کنم. البته باید اعتراف کنم هنوز هم زنگ ورزش را دوست ندارم (باخنده) ولی حالا دیگر بیشتر از سر بی‌حوصلگی است تا ناتوانی. نزدیک خانه ما یک سربالایی هست. قبل از رژیم من دو قدم که بالا می‌رفتم سریع به نفس می‌افتم. همیشه از مامانم جا می‌ماندم، تازه با وجود همه آب و نوشابه‌هایی که می‌خوردم! اما حالا خیلی راحت از مامانم جلو می‌زنم. حالا دیگر مامانم به نفس نفس می‌افتد ولی من خیلی راحت راه می‌روم!



## از دسر شکلاتی متنفرم!

زنگ تفریح، بچه‌ها کلی خوراکی‌های مختلف می‌خورند اتفاقاً یکی از خوراکی‌های محبوب آنها هم دسر شکلاتی است! همه من را تحریک می‌کنند که بیا بخور! چطور دلت می‌آید از این همه خوراکی خوشمزه بگذری! ولی من میوه‌های خودم را به خوراکی‌های آنها ترجیح می‌دهم. به خصوص وقتی به کالری زیاد خوراکی‌هایی که می‌خورند فکر می‌کنم و ضررهایی که این خوردنی‌های خوشمزه دارند. راستش را بخواهید حالا دیگر به دسر شکلاتی و آن همه خامه و چربی که فکر می‌کنم، حالم بد می‌شود، چه برسد به خوردنش! من حالا دیگر از روی عادت به محض این که می‌خواهم چیزی بخورم اول به کالری‌اش نگاه می‌کنم. چون حالا سلامت غذایی که می‌خورم برایم مهم است و مقدار کالری که دارد.

## قدم دو سانت بلندتر شد!

در طول این سه ماه، یک سانت و نیم قدم بلندتر شد! همه فکر می‌کردند به دلیل این که من در سن رشد هستم، رژیم گرفتن برای من خطرناک است چون اجازه نمی‌دهد همه ویتامین‌های لازم به بدن من برسد اما برخلاف انتظار همه، من دقیقاً در طول همین ۳ ماه قد کشیدم و قدم از یک متر و ۴۶ سانتی‌متر به یک متر و ۴۸ سانتی‌متر رسید. آن هم به دلیل یک مکاینسیم خیلی ساده که دکتر هاشمی از قبل هم جزئیاتش را برای من شرح داده بود. ببینید وقتی چربی‌ها زیاد می‌شوند ناخودآگاه رشد طولی استخوان‌ها کم شده و همه مواد غذایی صرف سوخت و ساز می‌شوند نه رشد استخوان‌ها. در نتیجه تمام انرژی که غضروف‌ها دریافت می‌کنند هدر می‌رود یا تبدیل به چربی می‌شود. ولی در این مدت چون بدن من مدام چربی‌های اضافه‌اش را می‌سوزاند، ناخودآگاه استخوان‌ها آن کاری را می‌کردند که از قبل باید انجام می‌دادند یعنی استخوان‌های من رشد طولی هم داشتند. نتیجه این شد که قدم در این فاصله کوتاه، بلندتر شد.

## مبارزه با گرسنگی با یک

### نفس عمیق!

رژیم من آن قدر ساده بود و پراز خوردنی‌های متنوع که هیچ وقت احساس گرسنگی نکردم حتی روزهای اول. ولی وقتی رژیمم را تازه شروع کرده بودم از روی عادت مدام هوس خوردن به سرم می‌زد و همین عادت باعث می‌شد که کمی احساس گرسنگی کنم. ولی تصمیم خودم را گرفته بودم و قرار نبود تسلیم گرسنگی شوم. پس هر وقت گرسنگی به سرم می‌زد یک نفس عمیق می‌کشیدم و در ذهنم همان فریماه چاق را مجسم می‌کردم بعد هم یک لیوان آب می‌خوردم. وقتی که شراپت خیلی بحرانی بود یکی دو تایی خیار می‌خوردم.

هر وقت گرسنگی به سرم می‌زد یک نفس عمیق می‌کشیدم و بعد هم یک لیوان آب می‌خوردم