

ما با خواندن سیب سبز در سال ۸۹، می خواهیم سال ۹۰ وزن کم کنیم

شما هم می توانید

هدیه ویژه سیب سبز به تمام خوانندگان

سودابه ذاکری: ۳ سال لب به شیرینی ندم. اما حالا همه چیز می خورم، حتی شیرینی! و اتفاقاً وزن هم کم می کنم.



علی داوری: اصلاً میانه‌ای با آب خوردن نداشتم اما حالا نوشیدن روزانه ۳ لیتر آب، اجازه نمی دهد گر سنگی را احساس کنم.

لادن اقبالیه: اهل میوه خوردن نبودم، با آب هم میانه‌ای نداشتم اما حالا هر دوی آنها جزو برنامه غذایی اصلی روزانه من هستند.



نگار شاکری: از وقتی سالاد و میوه پای ثابت برنامه غذایی من شده، هم مشکل گوارشی ام بر طرف شده، هم کم خونی.

آزاده مرادی: بعد از بارداری، آن هم ۲ قلو، وزنم از ۶۰ به ۹۵ کیلوگرم رسید! به دلیل کوچک بودن بچه‌ها اصلاً فکر نمی کردم بتوانم از پس رژیم بر بیایم.



در یک سال گذشته در این صفحات خواننده داستان افرادی بودید که برای رسیدن به وزن ایده‌آل تلاش کردند. این داستان‌ها و همراهی آنها با توصیه‌های دکتر «محمد هاشمی» مشوق بعضی از خوانندگان مجله سیب سبز شد تا برای رهایی از وزن اضافه تلاش کنند. در این گزارش جمعی از خوانندگان سیب سبز که به تازگی رژیم لاغری را شروع کرده‌اند از تصمیم‌شان برای کاهش وزن می‌گویند و اینکه برخلاف تصورشان، درست غذا خوردن صحیح آنقدرها هم سخت نیست.

■ ازاده تنها ■ عکس: کورش جوان

محمد انتشاری: با وجود رژیم، نگران نوروز نیستم چون می‌دانم حتی آجیل و شیرینی هم می‌توانم بخورم اما به اندازه.

146 kg
125 kg

باخواندن سیب سبز رژیم گرفتیم

سیما جعفریان: قبل از رژیم، برنج از برنامه غذایی‌ام حذف شده بود؛ اما حالا برنج هم می‌خورم بدون اینکه نگران اضافه وزنم باشم!

60 kg
53 kg

65 kg
61 kg

سیما گنجی: به جای حذف وعده‌های غذایی حال‌در روز ۵ وعده غذا می‌خورم. ۵ وعده مفید و کاملاً پر تنوع.





روزی ۳ لیتر آب می نوشم

دهم. همین کار را هم کردم و اتفاقاً بر خلاف تصورم چندان هم سخت نبود. فقط کافی است برای غذا خوردن یک برنامه غذایی متعادل در نظر بگیریم. برای رسیدن به این تعادل من مقدار کالری مورد نیاز روزانه‌ام را در نظر می‌گیرم و طبق آن غذا می‌خورم. اصلاً عادت نداشتم در طول روز آب بخورم اما حالا روزی ۳ لیتر آب می‌خورم. این مقدار حجم زیادی است و تقسیم کردن آن در طول روز باعث می‌شود همیشه چیزی برای خوردن داشته باشم.

علی داوری: ۷ ماه است که رژیم دارم. طی این ۷ ماه وزن من از ۹۶ به ۸۰ کیلوگرم رسیده، اما هنوز با وزن ایده‌آلم فاصله دارم. ماجرای این همه اضافه وزن هم شرایط کاری متفاوت من بود. من به دلیل کارم مدام در حال سفرم. بنابراین برنامه غذایی من را رستوران‌ها تنظیم می‌کردند؛ طبیعی هم بود که وزنم اصلاً کم نمی‌شد. اما نگرانی از وضعیت سلامت جسمانی من را مصمم کرد. رژیم بگیرم. پیش از این که رژیم گرفتن را شروع کنم می‌دانستم برای موفق شدن باید عادت‌های غذایی‌ام را تغییر

سلامت را به دست آوردم



نگار شاکری: من از آبان ماه رژیم را شروع کردم و وزنم از ۶۳ به ۵۸ کیلوگرم رسیده است. البته من اضافه وزن چندانی نداشتم و هدفم از رژیم گرفتن

هم بیشتر سلامت بود تا کاهش وزن. من مدت‌ها بود که مشکل کم‌خونی و یبوست داشتم. درمان‌های دارویی زیادی را هم

تجربه کرده بودم اما همیشه همه چیز موقتی بود. خواندن مقاله‌های سبب سبزی و ماجرای افرادی که با رژیم غذایی مشکلات جسمانی‌شان برطرف شده بود، من را تشویق کرد که این راه را هم امتحان کنم که خوشبختانه به نتیجه هم رسیدم. البته من پیش از این برای برطرف شدن مشکل رژیم‌های پروتئینی را امتحان کرده بودم. با این حال مشکل گوارشی‌ام همیشه سر جای خودش باقی بود، اما با رژیمی که طی این مدت در پیش گرفتم بر خلاف انتظارم علاوه بر این که مشکل یبوست و کم‌خونی‌ام تا حد زیادی برطرف شده.

برنج هم می‌خورم



سودابه ذاکری: تا ۲ ماه پیش خودم برای رژیمم برنامه‌ریزی می‌کردم. تقریباً هیچ چیز نمی‌خوردم و نتیجه همه این نخوردن‌ها شده بود کم کردن ۱۰ کیلو وزن طی ۲ سال و ۸ ماه. ۱۰ کیلو

وزنی که به دلیل کم کردن آن ۲ سال لب‌به‌شیرینی نزددم و چیزی حدود یک سال برنج نخوردم. در حالی که طی ۲ ماهی که درست و اصولی رژیم گرفتم

از ۸۲ به ۷۵ کیلوگرم رسیدم. یعنی ۷ کیلو وزن کم کردم و اتفاقاً طی این ۲ ماه هم برنج خوردم هم شیرینی. جالب‌تر این که تقریباً همه چیز می‌خورم و وزن هم کم می‌کنم. برای داشتن وزن ایده‌آل باید به ۶۸ کیلو برسیم و این یعنی در دوران نوروز هم باید رژیم داشته باشم. اما بر خلاف هر سال اصلاً نگران نیستم چون می‌دانم برنامه اصولی که دکتر هاشمی برای من تنظیم می‌کنند، خیلی راحت‌تر از رژیم‌اشتباهی است که همیشه به‌خودم تحمیل می‌کردم. من تقریباً خودم راز همه خوردنی‌های مفید محروم کرده بودم غافل از این که همیشه نخوردن به کاهش وزن منتهی نمی‌شود.

رژیم همراه با ۲ قلوها!



آزاده مرادی: من ۲ ماه است که رژیم گرفتن را شروع کرده‌ام. بعد از بارداری، آن هم ۲ قلو، وزنم از ۶۰ به ۹۵ کیلوگرم رسید! به دلیل کوچک بودن بچه‌ها اصلاً فکر نمی‌کردم بتوانم از

پس رژیم بر بیایم. به هر حال رژیم گرفتن با ۲ بچه اصلاً ساده نیست اما ترفندی که من به کار بردم این بود که بچه‌ها را هم با خودم هماهنگ کردم البته طبق توصیه‌های دکتر هاشمی.

تاجایی که حالا یکی از دلایل اصلی من برای رژیم گرفتن خود بچه‌ها هستند، چون معتقدم با این روش از همین حالا ذائقه آن‌ها را با یک الگوی درست تغذیه‌ای آشنا می‌کنم. خوشحالم که یکی از خوانندگان مجله سبب‌سبز هستم، چون خواندن داستان مادرانی که مثل من بعد از بارداری اضافه وزن داشتند، تشویق کرد رژیم غذایی را تجربه کنم. نتیجه این تجربه تازه هم این شد که من طی ۲ ماه، ۳ کیلو وزن کم کردم. باید اعتراف کنم بیشتر از خوشحالی که برای خودم دارم از این که دو قلوها از همین حالا ذائقه غذایی‌شان درست تربیت می‌شود.

دیگراهل فست‌فود نیستم!



لادن اقبالیسه: ۳ ماه است که رژیم می‌گیرم. طی این ۳ ماه ۹ کیلوگرم وزن کم کردم. یعنی از ۱۰۵ کیلوگرم به ۹۶ که حتی خواندن داستان لاغر شدن افرادی که وزن کم کرده بودند هم تحریکم نمی‌کرد که رژیم بگیرم! تا این که به جایی رسیدم که بیشتر از ۵ دقیقه راه رفتن برای من برابر بود با تنگی نفس، پادرد و حتی کمردرد. همین باعث شد یک‌بار

دیگر رژیم گرفتن را تجربه کنم. ۲ هفته اول همه چیز خیلی سخت بود، به خصوص کنار گذاشتن فست‌فود. اما حالا گرسنگی اصلاً آذینم نمی‌کند چون به جای برنامه غذایی غلطی که داشتم الان همه چیز می‌خورم اما به اندازه و به موقع. من اصلاً اهل میوه خوردن نبودم با آب هم میانه‌ای نداشتم اما حالا آب و میوه جزو برنامه‌های اصلی روزانه من هستند.

روزی یک ساعت پیاده‌روی می‌کنم



سیمنا جعفریان:

در ۳ ماهی که رژیم را شروع کردم از ۶۰ به ۵۳ کیلوگرم رسیدم اما هنوز ۶ کیلو تا رسیدن به وزن مناسب فاصله دارم. من بر خلاف دوستانی که اضافه وزن دارند نه اهل فست‌فود بودم و نه حتی نوشابه و تنقلات. با پر خوری میانه‌ای نداشتم اما همیشه چاق بودم. هر چقدر کمتر می‌خوردم وزنم

بیشتر می‌شد اما کمتر ناامید شده بودم. اما خواندن سبب سبز من را تحریک کرد یک‌بار دیگر رژیم گرفتن را امتحان کنم. وقتی به دکتر مراجعه کردم تازه فهمیدم مشکل من درست غذا نخوردن و کم‌حرکی است نه خوردن! از ۹ آذر که رژیمم را شروع کردم تا همین امروز ۶ کیلو وزن کم کردم. ضمن این که حالا دیگر یک برنامه درست غذایی دارم. روزی یک ساعت پیاده‌روی می‌کنم و مهم‌تر از همه این که با میوه و آب هم آشتی کردم و جالب این که پیش از این از ترس چاق شدن حتی برنج هم نمی‌خوردم اما حالا در برنامه غذایی‌ام برنج هم دارم. البته به اندازه! من به رژیمم خیلی امیدوارم چون با این روش، به جای نخوردن درست خوردن را تجربه می‌کنم.

آجیل و شیرینی هم می خورم



محمد انتشاری: ۴ ماه پیش وزن من ۱۴۶ کیلوگرم بود اما حالا به ۱۲۵ کیلوگرم رسیده‌ام! و برخلاف گذشته نگران منصرف شدن در نیمه راه نیستم چون حالا یاد گرفتم رژیم گرفتن، نخوردن نیست بلکه صحیح خوردن است. من طی این ۴ ماه خیلی ساده‌تر از چیزی که انتظارش را داشتم ۱۹ کیلو وزن کم کردم.

اتفاقاً این بار چون با برنامه‌ریزی و براساس قاعده غذا می‌خورم، با وجود علاقه‌ام به خوردن اصلا احساس گرسنگی نمی‌کنم و همین باعث شده برخلاف گذشته در این مدت نه تنها عصبی نشوم بلکه آرام‌ترم هم باشم. من آنقدر به خودم مطمئنم که حتی ایام نوروز هم نگرانم نمی‌کند، چون می‌دانم با وجود رژیمم می‌توانم آجیل و شیرینی هم بخورم اما به اندازه. البته باید اعتراف کنم همراهی همسرم و همراه شدن او در رژیم گرفتن هم کمک بزرگی به من کرد.

حالا پنچ وعده غذا دارم



سیما گنجی: ۳ ماه

است رژیمم را شروع کرده‌ام و در این مدت وزنم از ۶۵ به ۶۱ کیلوگرم رسیده است. من تقریباً یک ماه بعد از همسرم رژیم گرفتن را شروع کردم. وقتی دیدم او طی ۲ هفته ۴ کیلو وزن کم کرد و اصلاً هم برایش سخت نبود، تشویق شدم به دلیل همراهی با او هم که شده رژیم بگیرم. اتفاق جالبی که در رژیم ما افتاد خوردن به اندازه و به موقع بود. ما قبل از این که رژیم بگیریم حتی کمتر از این مقدار غذا می‌خوردیم اما به خاطر شرایط کاری بیشترین مقدار غذایی که می‌خوردیم در وعده شام بود و به همین دلیل هم بود که نتیجه نمی‌گرفتیم. اما حالا همان مقدار غذا را حتی شاید کمی هم بیشتر در ۵ وعده می‌خوریم! ۵ وعده غذایی مفید و کاملاً پرتنوع. در حالی که قبل از این ما به جای تنوع و به موقع غذا خوردن، وعده‌های غذایی را حذف می‌کردیم.

قرار نیست از لذت خوردن محروم باشید



دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن علمی پیشگیری
و درمان چاقی ایران

بررسی علل چاقی نشان می‌دهد، این عارضه یک دلیل دارد آن هم خوردن بیش از اندازه مواد غذایی مورد نیاز بدن است، اما مشکل اضافه وزن به همین خلاصه نمی‌شود. در هر جامعه‌ای علل فرهنگی متعددی وجود دارد که زمینه‌ساز چاقی می‌شود. در جامعه ما یکی از این علل فرهنگی همین آداب و رسوم مهمانی‌هاست. در مهمانی‌ها همیشه چند مدل شیرینی و غذا تدارک می‌بینیم و اصرار داریم مهمان‌ها از هیچ کدام آن‌ها نگذرند. از قضا همین تعارف‌های ساده یکی از عوامل اصلی شیوع چاقی در جامعه ما هستند. در تعطیلات نوروز هم این مهمانی‌ها و تعارفات همیشگی به اوج خود می‌رسند و کار افرادی که باید رژیم بگیرند و وزن کم کنند به مراتب مشکل‌تر می‌شود. اما همه این به ظاهر مشکلات یک راه‌حل ساده دارد و آن این که ماصصل تعادل را تحت هیچ شرایطی فراموش نکنیم و یادمان باشد، تعادل در غذا خوردن به معنای محروم شدن از خوردنی‌ها نیست و قرار نیست فردی که اضافه‌وزن دارد از لذت خوردن محروم باشد.

رعایت شود اما تناسب مواد غذایی، به‌طور کلی مختل شده و این اتفاق هم در دراز مدت سلامت بدن را به مخاطره می‌اندازد. این راه‌حل شاید در کوتاه‌مدت مثلاً یک روز در تعطیلات قابل اجرا باشد اما بیشتر از آن اصلاً قابل توصیه نیست. بهترین راه‌حل، کم کردن حجم وعده‌های غذایی اصلی و تقسیم آن در میان وعده‌هاست. به این ترتیب شما هم تعادل را رعایت می‌کنید هم تناسب را آن بدون این که خودتان را از خوردن محروم کنید.

■ آجیل خوردن ممنوع نیست

آجیل یکی از خوردنی‌های پرطرفداری است که اتفاقاً در پذیرایی‌های نوروزی هم جایگاه خاصی دارد. خوردنش هم برای دوستانی که رژیم دارند ممنوع نیست، چون مغزها منابع غنی‌ای از مواد معدنی و چربی‌های مفید هستند، بنابراین اگر میزان کالری آن‌ها رعایت شود می‌توانند جایگزین بسیار مناسبی برای میان‌وعده‌ها باشند. اما مشکل اینجاست که در خوردن آجیل حد نگه داشتن یعنی همان رعایت تعادل اصلاً ساده نیست. توصیه من به همه دوستانی که قرار است رژیم‌شان را در تعطیلات نوروز نگه‌دارند این است که حواس‌شان به مقدار آجیلی که می‌خورند باشد. حد متعادل برای خوردن آجیل به اندازه یک مشت بسته است.

■ هشدار به دوستداران شیرینی!

هر چقدر دست‌مان برای خوردن آجیل باز است، در خوردن شیرینی‌ها باید با احتیاط رفتار کنیم. شیرینی هم از خوردنی‌های متداول در دیدوبازدیدهای نوروزی است. اما از آنجا که چربی‌ها و قند موجود در شیرینی‌ها از چربی‌های طبیعی و مورد تأیید نیستند، اصلاً در خوردن آن مجاز نیستیم. در کل با احتیاط برخورد کردن با شیرینی‌ها هشدارهایی است که مادر تعطیلات نوروز به همه دوستان چه افرادی که رژیم دارند چه آن‌ها که ندارند و نگران افزایش وزن‌شان هستند، می‌دهیم. روزی یک یا حداکثر ۲ عدد شیرینی آن هم شیرینی‌های خشک در اندازه متوسط می‌تواند بخشی از برنامه غذایی شما در تعطیلات نوروز باشد اما بیشتر از آن حتماً شما را با مشکل اضافه وزن در پایان تعطیلات مواجه می‌کند.

■ توصیه به میزبان‌ها در تعطیلات نوروز

توصیه من به همه میزبانان عزیز این است که از همین امسال تمرین کنند تعارفات را کنار بگذارند؛ به جای پذیرایی با انواع و اقسام شیرینی و شکلات در دیدوبازدیدها و تدارک دیدن میزهای شام مفصل با میوه و غذاهای سالم و سبک از مهمانان پذیرایی کنند. یک تمرین دیگر هم برای میزبانان ضروری است آن هم این‌که در دیدوبازدیدهای نوروز برای خوردن به مهمانان بیش از حد اصرار نکنند. رژیم گرفتن نیست اگر ما باور داشته باشیم که رژیم گرفتن نخوردن نیست؛ نگران برنامه غذایی مان حتی در تعطیلات نوروز هم نمی‌شویم چون می‌توانیم همه چیز را به قاعده و البته به اندازه مورد نیاز بخوریم، بنابراین توصیه من به همه عزیزانی که در نوروز هم باید رژیم بگیرند این است که به اندازه کالری مورد نیاز بدن‌شان غذا بخورند، یعنی همان اصل طلایی تعادل را رعایت کنند. برای پیاده کردن اصل تنوع هم می‌توانند همان مقدار غذایی که در طول روز به خوردن آن مجازند بین مهمانی‌های مختلف تقسیم کنند. میان‌وعده‌ها به راحتی می‌توانند در دیدوبازدیدهای مختلف تقسیم شوند، بنابراین فقط کافی است یک نگاه دقیق به مقدار کالری که در طول یک روز به آن نیاز دارید، داشته باشید. البته طبیعی است که گاهی همه چیز دقیق و طبق برنامه پیش نمی‌رود اما همین نگاه دقیق به میزان کالری دریافتی، به شما کمک می‌کند اگر یک روز تناسب در خوردن را در برنامه غذایی‌تان رعایت نکردید روز بعد آن را جبران کنید.

■ وعده‌های غذایی اصلی نباید حذف شوند

ساده‌ترین راه‌حلی که به ذهن خیلی از افرادی که قرار است نوروز‌شان را با رژیم غذایی پشت‌سر بگذرانند می‌رسد، حذف وعده‌های غذایی اصلی و در عوض خوردن تنقلات است. در حالی که این راه‌حل به‌نظر ساده، یعنی در هم ریختن الگوی تغذیه‌ای سالم یک رژیم اصل دارد؛ تعادل، تناسب و تنوع. بنابراین با حذف وعده‌های غذایی شاید میزان کالری مورد نیاز بدن ما حفظ شود و اصل تعادل