

GOOD DIET

64 kg → 54 kg



دیگر نه چربی خون دارم، نه فشار خون

داستان جالب خانمی که در ۶ ماه نه تنها به وزن ایده‌آل رسید بلکه سلامتش را هم به دست آورد

این بار میزبان خانم «فهیمه پذیرش» بانوی میان‌سالی هستیم که حتی سن و سال هم، مانع از اراده ایشان برای رسیدن به وزن ایده‌آل شان نشد. خانم «پذیرش» یکی دیگر از مراجعان دکتر هاشمی و البته خوانندگان مجله سیب سبز است که ظرف ۶ ماه نه تنها از وزن ۶۴ به ۵۴ کیلوگرم رسید بلکه با مشکل چربی و فشار خون بالا هم خداحافظی کرد.



چربی و فشار خون بالا آن چنان من را با دردسر روبه‌رو کرده بود که حتی فرصت فکر کردن به اضافه وزن را هم نداشتم. در حقیقت بیشتر درگیر درمان‌های دارویی چربی و فشار خون بودم تا کاهش وزن و این در حالی بود که می‌توانستم با کاهش وزن سلامتم را به دست آورم. طی این شش ماه فهمیدیم دلیل اصلی همه فشارهایی که به من وارد می‌شد، ۱۰ کیلو وزن اضافه‌ای بود که به دلیل روند غذایی غلط به آن دچار شده بودم. ۱۰ کیلو اضافه وزن برابر بود با زانو درد، چربی، فشار و قند خون بالا! اما حالا همه این مشکلات به سادگی برطرف شده و باز هم مثل گذشته سلامت و شادابی با من همراه است.

چربی خون من از ۲۵۰ به ۱۸۰ میلی‌گرم رسید

مشکل اصلی من چربی خون بالا بود. مدت‌ها بود که با وجود همه درمان‌های دارویی، آزمایش‌ها میزان چربی خون

چربی و فشار خون بالا
آن چنان من را با دردسر
روبه رو کرده بود که حتی فرصت
فکر کردن به اضافه وزن را
هم نداشتم



چگونه فشار خون را کنترل کردم؟



باید اعتراف کنم کنترل فشار خون و ثابت ماندن آن روی ۱۲ یکی از بهترین اتفاق‌های رژیم غذایی من در طول این ۶ ماه بود. چند سالی بود، من به فشار خون بالا مبتلا بودم و با وجود درمان‌های دارویی و خوردن روزی ۴ و حتی گاهی ۵ قرص هم فشارم تغییری نمی‌کرد. همین برای من یک معضل بزرگ بود چون باید همیشه فشار بالای ۱۵ و حتی ۱۶ روی ۸ را تحمل می‌کردم. اما ۳ ماه از رژیمم که گذشت در کمال ناباوری متوجه شدم که فشارم به ۱۲ رسیده و جالب‌تر از آن اینکه الان چند ماه است که فشارم روی همین مقدار هم ثابت مانده. از طرف دیگر به خاطر بالا بودن فشار خون، در چه میترال قلب من مدام بزرگ‌تر می‌شد و پزشک معالج قلبم تذکر داده بود که این رویه می‌تواند برای سلامت قلبم خطرناک باشد؛ خوشبختانه حالا دیگر مشکلی از این بابت هم من را تهدید نمی‌کند چون فشار خونم کاملاً تحت کنترل است.

جدال با ۱۰ کیلو اضافه وزن

خواننده مجله سیب سبز هستم اما از آنجا که اصلاً به اضافه وزن فکر نمی‌کردم حتی به ذهنم هم خطور نکرده بود که برای درمان فشار خون به متخصص تغذیه مراجعه کنم ولی حدود ۹ ماه پیش بود که به پیشنهاد دخترم تصمیم گرفتم این روش را هم امتحان کنم. دخترم من از خوانندگان پروپا قرص سیب سبز و یکی از مراجعان دکتر هاشمی است، البته او به خاطر سلامت غذایی نوه‌ام به دکتر مراجعه کرده چون معتقد است برای عادت کردن به رژیم غذایی درست باید از کودکی، ذائقه را به درست خوردن عادت بدهیم. به هر حال من در مراجعه اولم به دکتر توضیح دادم که مشکلم چربی خون بالاست، البته آزمایش‌هایی که دکتر برای من نوشتند نشان داد که علاوه بر چربی خون بالا، قند خونم هم هر چند ناچیز اما بالاتر از حد نرمال است. من به توصیه دکتر برای غلبه بر همه این مشکلات، رژیم گرفتم. از قضا من حتی بدون اینکه فکرش را بکنم ۱۰ کیلو اضافه وزن داشتم و ریشه اصلی فشار خون و حتی قند خونم هم همین وزن بالا بود. البته باید وزن بالا را به برنامه نامتعادل غذایی اضافه کنم.

شروع رژیم به هر حال برای من که بدون قاعده و براساس تما یلاتم غذا می‌خوردم چندان ساده نبود. البته این سختی فقط ۲ هفته طول کشید و من کم‌کم به شرایط جدید برنامه غذایی‌ام عادت کردم



دیگر از درد زانو خبری نیست!

پیش از اینکه وزن کم کنم اصلاً نمی‌توانستم از خانه بیرون بیایم. به دلیل درد زانو، راه رفتن من به قدم زدن در فضای خانه محدود شده بود. بیشتر از نیم ساعت هم نمی‌توانستم سر پا بایستم. من همه این مشکلات را به حساب بالا رفتن سنم گذاشته بودم و فکر می‌کردم به هر حال به خاطر آرتروز باید این دردها را تحمل کنم. در حالی که با یک روند غذایی سالم حالا نه خبری از آن زانو دردها هست، نه اجبار برای ماندن در خانه. در حال حاضر می‌توانم ۲ ساعت تمام راه بروم یا حتی سر پا بایستم بدون اینکه مشکلی داشته باشم. حتی پوشیدن کفش پاشنه بلند هم اذیتم نمی‌کند در حالی که مدت‌ها بود به خاطر درد زانو تمام انتخاب‌هایم به کفش‌های اسپرت و تخت محدود شده بود، فرقی هم نمی‌کرد که چه مراسمی در میان باشد. احساس می‌کنم دقیقاً همان‌طور که دکتر هاشمی تأکید کرده بودند به ازای هر یک کیلوگرم کاهش وزن ۳۰ کیلوگرم فشار از زانوهای من برداشته شده است.



نگران بازگشت وزن نیستم

من در این رژیم مبنای تغذیه درست را یاد گرفتم بنابراین اصلاً نگران بازگشت دوباره وزنم نیستم چون همه چیز روی اصول است. من قبلاً هم رژیم گرفته بودم؛ اما برنامه‌های غذایی آنها آنقدر با روند معمول زندگی‌ام فرق می‌کرد که از لحظه شروع برای پایان آنها لحظه شماری می‌کردم. همین هم باعث می‌شد که وزنم ثابت نماند چون بعد از رژیم حتی شاید بیشتر از قبل می‌خوردم اما الان همه چیز عادی و روتین است و من فکر می‌کنم بعد از مدت‌ها توانستم یک برنامه قابل اتکا برای غذا خوردن پیدا کنم. به همین دلیل نگران اضافه وزن دوباره نیستم و ایمان دارم وزنم ثابت می‌ماند چون حالا دیگر نگاه من به غذا خوردن تغییر کرده است.

سالمندی و چاقی



دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن علمی پیشگیری
و درمان چاقی ایران

دوران سالمندی به عنوان یک پدیده طبیعی به سنین بالاتر از ۶۰ سال اطلاق می شود. در این دوره به سبب تحلیل رفتن توده عضلانی، سطح متابولیسم و سوخت و ساز بدن دچار افت می شود. در کنار این رویداد با کاهش تحرک در این سنین، زمینه برای افزایش بافت چربی و بروز چاقی مهیا می شود. چاقی در این دوران، همانند سایر دوران های عمر می تواند تاثیر منفی بر کیفیت زندگی داشته

باشد و در بروز یا تشدید مشکلات نظیر پرفشاری خون، دیابت، مشکلات ارتوپدی... مؤثر باشد. پیدایش مسائلی مانند بیماری ها، تغییر وضعیت سلامت دندان ها، ضعف در غذا خوردن، مصرف داروهای متعدد و حتی مسائل اقتصادی از جمله عواملی هستند که احتمال وقوع چاقی در این دوران و نیز عوارض آن را افزایش می دهد.

گرچه اصول برنامه ریزی غذایی در سالمندی تشابهات زیادی با دوران بزرگسالی دارد اما شرایط ویژه این دوران منجر به طراحی هرم غذایی ویژه سالمندان شده که با توجه به تغییرات فیزیولوژیکی این گروه، نیازمندی های آنان در کنار تنوع و تعادل، لحاظ شود. آب و مایعات به عنوان قاعده این هرم به عنوان یکی از اساسی ترین نیازهای سالمندان و نیز کفایت سایر مواد مغذی در رده های بالاتر این هرم از خصوصیات قابل ذکر آن است که در کنار رعایت اصل تنوع با یک برنامه ریزی درست در کاهش تدریجی میزان انرژی، راهبرداصلی درمان چاقی در سالمندان است. خانم فهیمه پذیرش با ۶۱ سال سن یکی از نمونه های موفق این افراد است. ایشان با اضافه وزن مراجعه کرده بود و علاوه بر آن در بررسی های انجام شده مشخص شد مبتلا به سطح بالای کلسترول خون هستند. همچنین نشانه هایی از مقاومت به انسولین و استعداد ابتلا به دیابت در ایشان پیدا شد، چاره همه این مشکلات کاهش وزن بود. پس از تعیین وضعیت سلامت وی، برنامه غذایی متناسب با نیازها و عادات غذایی ایشان طراحی شد. با توجه به کاهش سطح سوخت و ساز، طبیعی بود که کاهش وزن ایشان تدریجی باشد و ادامه این مسیر مستلزم شکیبایی و پشتکار بود. خانم پذیرش نیز با پذیرفتن این واقعیت، عزم خود را برای بازیابی سلامت جزم کرد و با پیگیری برنامه ها و نیز حضور به هنگام در مقاطع تعیین شده برای ویزیت و تبعیت از توصیه های انجام شده موفق شد وزن خود را به محدوده طبیعی رسانده و از گرداب عوارض اضافه وزن رهایی یابد. این نکته را باید در نظر داشت که برای بازیابی سلامت یا کند کردن روند بیماری ها، هیچ زمانی دیر نیست و نباید افزایش سن را بهانه ای برای غفلت قرار دهیم. اقدامی که خانم پذیرش انجام داد، ثابت کرد دستیابی به این مهم با همت و بردباری امکان پذیر است.

شاید مانع بالاتر رفتن چربی خون می شدند ولی هیچ تاثیری در کاهش آن نداشتند. اما با رژیم می که دکتر هاشمی برای من تنظیم کرد، ظرف ۲ ماه اول چربی خون من به ۲۰۰ میلی گرم رسید و طی ۴ ماه بعد هم به

من را چیزی حدود ۲۵۰ میلی گرم نشان می دادند. توصیه های دوستان و آشنایان در مورد مواد غذایی مختلف هم کارساز نبود و از قضا تنها راه حل استفاده از قرص های متعدد بود. اما نکته اینجا بود که این قرص ها

بانوشیدن آب، احساس گرسنگی نمی کردم

شروع رژیم به هر حال برای من که بدون قاعده و براساس تمایلاتم غذا می خوردم چندان ساده نبود. البته این سختی فقط ۲ هفته طول کشید و من کم کم به شرایط جدید برنامه غذایی ام عادت کردم. در این مدت من هر زمان که احساس گرسنگی می کردم آب می خوردم البته از قبل میانه من با آب بد نبود اما از زمان شروع رژیم مقدار آبی که در طول روز می خوردم خیلی بیشتر از قبل شد به طوری که هر لحظه که گرسنگی به من فشار می آورد بدون درنگ یک لیوان آب می خوردم. همین آب خوردن به حفظ سلامت پوست من هم کمک کرد به هر حال به خاطر سن و سالم احتمال آسیب های پوستی در مورد من بیشتر از دیگران بود؛ اما همین آب خوردن اجازه نداد در پوستم کوچکترین تغییری ایجاد شود. جدا از آب، خوردن سر ساعت غذا و میان وعده ها هم کمک زیادی به از بین رفتن احساس گرسنگی در من کرد.

۱۲ ناهار می خورم و ساعت ۶:۳۰ هم شام. در فاصله های بین این ۲ وعده اصلی هم میان وعده هایی مثل شیر، بیسکویت و میوه هایی که در طول روز باید بخورم اصلا اجازه نمی دهند من احساس گرسنگی کنم.



به جای پنیر تبریز پنیر کم چرب می خورم

من عاشق وعده صبحانه هستم به خصوص نان، پنیر و گردو. پیش از اینکه رژیم بگیرم پنیر تبریز همراه با حداقل ۴، ۵ عدد گردو سهم هر روز بود و خوردنش هم اندازه نداشت و هر اندازه که دلم می خواست می خوردم البته قاشق قاشق عسل همراه با کره و گاهی هم نیمرو و به وعده صبحانه ام اضافه می شد! اما حالا همه چیز متعادل شده و من نه تنها از صبحانه ام اضافه می خورم به اندازه قبل لذت می برم بلکه سلامتیم را هم تضمین می کنم آن هم با چند تغییر ساده. پنیر کم چرب جایگزین پنیر تبریز شده و نان سنگک و گاهی هم تافتون جایگزین نان بربری، گردو و عسل هم هست اما به اندازه، در طول هفته ۲ عدد گردو و بسته به برنامه گاهی یک قاشق مربا خوری عسل جایگزین صبحانه قبلی من شده. خوشبختانه دیگر همه چیز کاملا تحت کنترل است.

۵ سایز کم کردم

هدف من از رژیم گرفتن تجربه دوباره سلامتی و کنترل چربی خون بود؛ اما به هر حال نمی توانم منکر اعتماد به نفس و احساس خوبی که سایز کم کردن در من ایجاد کرد بشوم. با وجود اینکه من ظاهرا وزن بالایی نداشتم اما بزرگی شکم برایم دردسر بود؛ آنقدر که خرید از بوتیک و فروشگاه های لباس برایم غیر ممکن شده بود و همیشه ناامید از خرید لباس مورد علاقه ام باید سراغ خیاطی ها می رفتم اما خوشبختانه بعد از این رژیم اندازه دوره کمر من از ۸۴ سانتی متر به ۷۱ رسیده و این برایم یک اتفاق خوشایند است چون چیزی حدود ۵ سایز کم کردم. در حقیقت چون چاقی من بیشتر موضعی بود اصلا فکرش را هم نمی کردم که با رژیم گرفتن مشکلم برطرف شود (به خصوص به خاطر تجربه های ناموفق قبلی) در حالی که حالا بر خلاف تصورم، همه اندامم با هم وزن کم کرده اند و متناسب شده اند.

۸ ساعت خواب کامل دارم

نداشتن خواب آرام یکی دیگر از مشکلات من بود. با وجود قرص های آرام بخشی که پزشک معالجم به من تجویز کرده بود اصلا خواب راحتی نداشتم. نه تنها به خواب رفتن برای من یک پروسه طولانی بود بلکه در طول شب چندین بار هم از خواب می پریدم اما حالا به محض اینکه سرم را روی بالش می گذارم به خواب می روم آن هم بدون اینکه مثل گذشته نیمه شب از خواب بپریم. فکر می کنم شام سبک و سالم از یک طرف و از طرف دیگر آرامشی که به خاطر کنترل فشار خون و چربی خونم دارم کمک کرده تا شب ها بدون استرس و در کمال آرامش بخوابم. حالا بر خلاف گذشته ۹ ساعت خواب کامل دارم یعنی از ساعت ۱۲ شب تا ۸ صبح بدون کوچکترین مشکلی استراحت می کنم.