

# GOOD DIET

76 kg → 62 kg



## چگونه ۱۴ کیلو وزن کم کردم؟

همراه با خانم جوانی که در ۶ ماه به

وزن ایده آل رسید

خانم بهلولی یکی دیگر از مرجعان دکتر هاشمی است؛ خانم جوانی که در کمال ناباوری زمانی که به طور کلی از رسیدن به وزن ایده آلش ناامید شده بود توانست ۱۴ کیلو وزن کم کند، آن هم بدون ذره‌ای احساس گرسنگی و تحمل سختی. حالا او نگاه تازه‌ای به رژیم گرفتن دارد و معتقد است برای رسیدن به وزن ایده آل هیچ راهی ساده‌تر از خوردن به جا و به اندازه نیست.



«مهر ماه سال گذشته به صورت اتفاقی همسرم با مجله سیب سبز آشنا شد و از همان زمان به بعد من مخاطب همیشگی مطالب سلامت این مجله شدم. به دلیل اضافه وزنی که همیشه از آن رنج می‌بردم مراجعه به پزشک برای رژیم گرفتن یکی از دغدغه‌های ذهنی من بود اما از آنجا که تاثیر این رژیم‌ها را باور نداشتم همیشه با تردید برخورد می‌کردم اما خواندن هر هفته ماجرای دوستانی که به سادگی به وزن دلخواه‌شان رسیده بودند بالاخره تحریکم کرد یک بار هم که شده این روش را امتحان کنم که خوشبختانه امتحان کردن همان و به وزن دلخواهم رسیدن همان. حالا حاضر نیستم اعتماد به نفس و سلامت امروزم را با همه خوردنی‌های دیروز عوض کنم.»

من در این ۶ ماه، ۸ سایز کم کردم و به جرات می‌توانم بگویم این بهترین اتفاقی بود که برایم افتاد



### «بارمتد» و تناسب اندام

براساس برنامه‌ای که دکتر برای من تنظیم کرده بودند ورزش کردن اجباری نبود؛ اما ۲ ماه که گذشت وقتی من بر

### داستان کاهش وزن من

«خرداد ماه گذشته بود که برای شرکت در مراسم عروسی یکی از آشنایان سراغ کم‌د لباس‌هایم رفتم. اما دریغ از یک لباس که حتی پوشیدنش برای من قابل تصور باشد! اصلاً انگار نه انگار که تا همین چند وقت پیش من بودم که این لباس‌ها را می‌پوشیدم. با این اوضاع باید هر طور که بود رژیم می‌گرفتم. کلی مجله و کتاب و روزنامه خریدم و با بالا و پایین همه مطالب مربوط به چاقی و لاغری برای خودم یک برنامه ریختم. قندوشکر و برنج را به‌طور کامل از برنامه غذایی‌ام کم کردم و در عوض خودم را موظف کردم روزی یک ساعت پیاده‌روی کنم. همه اینها باعث شد که تا آبان ماه، طی حدود ۶ ماه یک کیلو وزن کم کنم! آن هم در شرایطی که همیشه گر سنه بودم. این نتیجه ناامیدکننده بود اما در عوض من را تشویق کرد که به متخصص تغذیه مراجعه کنم. از همان روز به بعد، من بیمار دکتر هاشمی شدم و تا امروز یعنی ظرف چیزی حدود ۶ ماه، ۱۴ کیلو وزن کم کردم!! یعنی از ۷۶ کیلو به ۶۲ کیلو رسیدم.»

### کاهو به داد گرسنگی‌ام رسید

«برای من که به خوردن عادت داشتم، شروع رژیم خیلی ساده نبود. نه اینکه احساس گرسنگی اذیتم کند، نه بیشتر از اینکه دیگر نمی‌توانستم وقت و بی‌وقت سراغ یخچال بروم و به هر چیزی ناخنک بزنم برایم سخت بود. به خصوص این که من طبق رژیم خودم به جای هر چیز تادل تان بخواهد چای می‌خوردم باخرا اما این سختی با خوردن کاهو و سبزی جبران شد. طبق توصیه‌های دکتر هاشمی من اجازه داشتم تا دلم می‌خواهد کاهو و سبزی بخورم، بنابراین هر وقت احساس گرسنگی می‌کردم یک راست می‌رفتم سراغ ظرف کاهو یا سبزی، البته آب هم که جای خودش را داشت.»



«من قبل از رژیم گرفتن اصلاً میانه‌ای با وعده صبحانه نداشتم اما حالا روزم بدون صبحانه شروع نمی‌شود. یک صبحانه کامل که اجازه نمی‌دهد تاظهر اصلاً احساس گرسنگی کنم.»



### دختر کوچکم حالا دیگر شیر می‌خورد

«برنامه جدید غذایی نه تنها به من بلکه به دختر ۵ ساله‌ام هم کمک کرد که از همین حالا درست غذا خوردن را تمرین کند. از آنجا که این برنامه با روند معمول غذایی خانواده ما هیچ تفاوتی نداشت حالا من، همسر و دخترم هر سه طبق همین برنامه غذا می‌خوریم. البته حجم غذایی من به مراتب کمتر از بقیه است. تنها غذای متفاوت ما هم، ماهی است. من ماهی را طبق دستور دکتر هاشمی آب‌پز می‌خورم اما همسر و دخترم به صورت سرخ کرده، اتفاق جالب‌تر اینکه دخترم پیش از این، علاقه‌ای به شیر خوردن نداشت اما حالا هر روز سر ساعت ۱۰ منتظر است که با هم شیر بخوریم.»



### روزی ۵ لیتر آب می‌خورم

«یکی از اتفاق‌های جالبی که طی این چند ماه برای من افتاد، آشنی کردن با آب خوردن بود. طبق همان مطالعه‌های قبلی، همیشه روی یخچال تکه کاغذی بود که یادآوری می‌کرد ۸ لیوان آب فراموش نشود! که متأسفانه همیشه هم فراموش می‌شد اما حالا در کمال ناپاوری من روزی ۳ لیتر آب می‌خورم. خب اولش اصلاً ساده نبود به خصوص اینکه یک ظرف بزرگ آب ۳ لیتری هر روز گوشه آشپزخانه به من دهن کجی می‌کرد! وقتی دیدم این روش جواب نمی‌دهد همین ۳ لیتر را به دو شیشه ۱/۵ لیتری تقسیم کردم. حالا باید یک شیشه را از صبح تاظهر تمام می‌خورم و شیشه بعدی را از ظهر تا شب. با این روش ۳ لیتر که چه عرض کنم گاهی در طول روز ۵ لیتر آب هم می‌خورم.»

### همسر من مشوق اصلی من بود

مشوق اصلی من برای رژیم گرفتن، همسر من بود. شاید اگر اصرار او برای رژیم گرفتن نبود من به این زودی‌ها لاغر نمی‌شدم چون همیشه از شروع می‌ترسیدم و معتقد بودم که خودم با کم‌خوری بالاخره لاغر می‌شوم! البته این تشویق در طول دوره رژیم هم همراه من بود. هر ماه بعد از اینکه دکتر رژیم غذایی جدیدی را تنظیم می‌کرد، همسر من همه مواد غذایی اولیه‌ای که لازم بود را تهیه می‌کرد تا من برای پخت و پز مشکلی نداشته باشم. از طرف دیگر هر هفته طبق همان برنامه، یخچال ما پر بود از میوه‌های تازه. خلاصه این که من مشکلی از نظر تهیه مواد غذایی و مواد اولیه رژیم نداشتم. فقط باید به دستورات عمل می‌کردم. البته طبق قراری که با همسر من گذاشتیم قرار است بعد از من او رژیمش را شروع کند. البته با این تفاوت که حالا برای او، کنار آمدن با این برنامه غذایی جدید خیلی ساده‌تر است چون ۶ ماه است که به دلیل همراهی با من، دقیقاً همان غذاهایی را می‌خورد که من می‌خورم.



## «رژیم‌های سر خود» مفید یا مخرب؟



دکتر محمد هاشمی  
دبیرانجمن علمی پیشگیری  
و درمان چاقی ایران

زیبایی به حتم نسبی است و دستیابی به آن از دیرباز آرزوی انسان‌ها بوده است. یکی از جنبه‌های زیبایی، تناسب اندام است. رسیدن به اندامی زیبا و متناسب، خواسته تعداد قابل توجهی از آحاد جامعه است که حاضرند برای تحقق آن به هر اقدامی دست بزنند. گروه‌های مختلفی هم با توجه به این رویکرد، اقدام به ارائه خدمات برای لاغری و تناسب اندام می‌کنند. گرچه بسیاری از این گروه‌ها روش‌ها و

وسایل غیر علمی و بعضاً زیانباری را عرضه می‌کنند؛ اما اشتیاق افراد در راه دستیابی به این هدف، نیاز مخاطبان را تامین کرده و بازار آنها را گرم نگه می‌دارد. یکی از روش‌هایی که افراد برای کاهش وزن به آن روی می‌آورند، رژیم‌های سرخود و کم‌خوری‌های غیر منطقی است. حذف بعضی از وعده‌های غذایی یا کنار گذاشتن برخی گروه‌های غذایی وجه تشابه رایج عملکرد کسانی است که رژیم سرخود می‌گیرند. به عنوان مثال نخوردن شام یا حذف کربوهیدرات‌هایی مانند نان و برنج این رویه گرچه ممکن است در کوتاه مدت منجر به از دست دادن وزن باشد اما بسیار زود متوقف شده و از سوی دیگر با تهی کردن ذخایر غذایی بدن موجب افت سطح ایمنی در مقابل عوامل بیماری‌زا می‌شود. در برخی موارد نیز می‌تواند سبب به هم ریختن وضعیت سوخت‌وساز شده و عوارض زیان‌بار متابولیکی و کبدی در پی داشته باشد. ضمن این که به دنبال کنار گذاشتن اینگونه رژیم‌ها، وزن از دست رفته در مدت زمان کوتاهی بازمی‌گردد.

خانم مرجان بهلولی یکی از این نمونه‌هاست. این خانم ۲۷ ساله، به مدت بسیار طولانی کم‌خوری غیراصولی را به امید کاهش وزن و تناسب اندام، پیشه خود کرده اما نتیجه دلخواه را به دست نیاورده است. هنگام مراجعه، ایشان با اضافه وزن مواجه بود و از توقف وزن با وجود کم‌خوری شکایت داشت. جالب این که بررسی‌های متابولیک وی نشان داد، سطح کلسترول خون وی نیز در بالاترین حد نرمال، یعنی در مرز خطر قرار دارد. پس از بررسی عوامل تن‌سنجی و لحاظ کردن میزان فعالیت و تناسب سلاقی، برای ایشان یک رژیم مبتنی بر هرم غذایی استاندارد تجویز شد. به طوری که گروه‌های غذایی و تمام وعده‌ها را در برنامه غذایی خود داشت و به روشنی ملاحظه کرد برخلاف کم‌خوری‌های گذشته، حالا وزن کم می‌کند. او با این کاهش وزن در یافت که باید همت و اراده‌ا که یکی از اصلی‌ترین عوامل توقف در کاهش وزن است، در مسیری صحیح به کار برد. کلمبایی این خانم جوان و بال‌دانه، مغفان دستیابی به وزن دلخواه را برای او به همراه داشت تا در آستانه سال جدید از جوانی و سلامت خود بهره بیشتری ببرد. پیروی از یک برنامه غذایی صحیح علاوه بر کاهش وزن و تناسب اندام، بی‌ریز سلامت جسم و پیشگیری‌کننده از بیماری‌های غیرواگیر نیز هست که خانم مرجان بهلولی در آینده از آن بهره‌مند خواهد بود. مطالعه شرح حال ایشان را به همه کسانی که خواستار کاهش وزن مؤثر و بدون عوارض هستند، توصیه می‌کنم.

سیب سبزی با آنها آشنا شدم. خلاصه اینکه ورزش کردن به من کمک کرد تا هم زودتر به وزن دلخواهم برسم و همین که روحیه با نشاط‌تری داشته باشم.

در خانه ورزش می‌کردم. از حلقه‌های هولاهوپ گرفته تا طناب و البته یک سری حرکات ورزشی ساده و خیلی مفید به نام بارمتد که اتفاقاً در مجله

خلاف تصور خودم روز به روز وزن کم می‌کردم، تشویق شدم که ورزش هم بکنم چون اشتیاق داشتم زودتر به نتیجه برسم. بنابراین تقریباً هر روز

## کالری‌های اضافه را می‌سوزانم

بعد از اینکه رژیم گرفتن را شروع کردم به بحث تغذیه علاقه‌مند شدم. از همان زمان خیلی از وقتم را به مطالعه مقاله‌ها و گزارش‌هایی که در مجله‌های سلامت مثل سیب سبزی نوشته می‌شد اختصاص دادم. اتفاقاً کتابی خریدم که در آن مقدار کالری همه مواد غذایی مشخص شده بود. همین کمک کرد تا هر وقت هوس زیاده‌روی به سرم می‌زد یا زمانی که به مراسم خاصی دعوت می‌شدم، حساب مقدار کالری‌های خارج از برنامه‌ام را داشته باشم. اتفاقاً چند بار رژیمم را با این کالری‌ها تطبیق دادم و نکته جالب اینجاست که مقدار غذایی که دکتر برای یک روز من در نظر گرفته بودند به احتساب کالری هر کدام از آنها، نسبت به مقدار کالری مورد نیاز من در طول روز حتی یک گرم بالا و پایین نمی‌شد! حالا دیگر من به خوبی می‌دانم اصل تغذیه، درست خوردن به اندازه کالری‌ها و سوزاندن آنهاست. یعنی اگر قرار است بیشتر از نیازمان غذا بخوریم حتماً باید به فکر سوزاندن آن هم باشیم.



## از سایز ۵۲ به ۳۸ رسیدم!

تصور میزان چاقی من قبل از رژیم برای خودم هم غیرممکن است. من طی این ۶ ماه، ۸ سایز کم کردم و به جرات می‌توانم بگویم این بهترین اتفاقی بود که برایم افتاد. به خصوص این که من دقیقاً هم سایز همسرم شده بودم! یعنی هر دو شلوار سایز ۵۲ می‌پوشیدیم. این سایز بالا، انتخاب لباس را هم برای من مشکل کرده بود. همیشه ناچار بودم مانتو و لباس را نه از روی طرح بلکه از روی سایز و مقدار گشادی‌شان انتخاب کنم اما حالا سایز من به ۳۸ رسیده یعنی هر لباسی را که دوست دارم بدون هیچ نگرانی می‌توانم انتخاب کنم.

## با صبحانه اشتی کردم!

«من قبل از رژیم گرفتن اصلاً میانهای با وعده صبحانه نداشتم اما حالا روزم بدون صبحانه شروع نمی‌شود. یک صبحانه کامل که اجازه نمی‌دهد تا ظهر اصلاً احساس گرسنگی کنم. همین صبحانه خوردن به من کمک کرد سحر خیز تر شوم و همه وعده‌های غذایی‌ام را سر وقت و به موقع بخورم. اصلاً حالا دیگر برنامه روزانه من روال مشخص و قاعده‌مندی دارد. هر روز سر ساعت مشخصی صبحانه می‌خورم و در مورد ناهار و شام هم به همین ترتیب. حتی میان‌وعده‌ها هم زمان مشخص خودشان را دارند و جالب اینجاست که حالا دیگر غیر از این زمان‌های مشخص اصلاً میلی به غذا خوردن ندارم.»

## روغن زیتون به جای روغن مایع!

تنوع، یک اصل مهم در رژیم غذایی است که دکتر هاشمی برای من تنظیم کردند. بر خلاف گذشته در هیچ‌یک از وعده‌های غذایی و حتی میان‌وعده‌های من، خبری از غذاهای تکراری نیست. جالب اینجاست که کلی هم دستور پخت غذاهای تازه یاد گرفتم که تا همین چند ماه پیش اصلاً چیزی در موردشان نمی‌دانستم. کوکوی بادمجان، خورش آلو و ... خلاصه کلی غذای جدید و خوش طعم. طی این مدت، روند آشپزی من یک تغییر کلی هم کرد این که مصرف روغن به مقدار قابل توجهی کاهش پیدا کرد حتی در بسیاری از موارد با روغن زیتون جایگزین شد. حالا دیگر غیر از سالاد در خیلی از غذاها هم به جای روغن مایع از روغن زیتون استفاده می‌کنم و جالب اینجاست که همسر و دخترم هم از این طعم جدید استقبال کردند.

## به جای نوشابه آب می‌خورم

رژیم گرفتن در ذهن همه ما برابر است با نخوردن! در حالی که من طی این مدت یاد گرفتم رژیم گرفتن، نخوردن نیست بلکه درست خوردن است. تنها مواد غذایی که از برنامه روزانه من حذف شد نوشابه، سس مایونز و تنقلاتی مثل پفک و چیپس بود. من خیلی اهل تنقلات نبودم اما جالب اینجاست که حالا دیگر حتی هوس خوردن آنها هم به