

GOOD DIET

78 kg → 63 kg



احساس جوانی می کنیم

ماجرای شنیدنی مادری که در ۶ ماه به وزن ایده آتش رسید

«مریم میریونسی» مادری است که بعد از زایمان با مشکل شدید اضافه وزن روبه رو شد اما حتی دشواری مراقبت از نوزاد شیر خوار اجازه نداد رویای بازگشتن به وزن دلخواهش را فراموش کند. حالا او یک مادر جوان باروحیه و پر نشاط است که با انگیزه و توان جسمی بیشتری به مراقبت از فرزندانش مشغول است.



حالا ما در خانه کلی عادت غذایی خوب داریم مثلاً اینکه هفته ای یک بار ماهی می خوریم در حالی که قبل از این، ماهی تقریباً از برنامه غذایی ما حذف شده بود.

چند ماهی بیشتر از به دنیا آمدن پسر من می گذشت و طبیعی بود که به خاطر شیردهی حتی فکر کردن به رژیم برایم مشکل بود، اما کمی که گذشت، پا درد و کمر درد ناشی از وزن بالا امانم را برید. بنابراین چاره ای نداشتم جز اینکه هر طور شده وزن کم کنم. اتفاقاً به خاطر علاقه به خواندن مجله هایی با حال و هوای سلامت، مدت ها بود که خواننده مجله سبب سبز بودم و پیگیر ماجرای وزن کم کردن افرادی که هر کدام به دلیلی دچار اضافه وزن شده بودند. همین داستان ها من را تحریک کرد که یک بار هم که شده رژیم گرفتن را امتحان کنم و خوشبختانه با وجود نگاه متفاوت و دقیق دکتر هاشمی خیلی ساده تر از چیزی که انتظارش را داشتم وزن کم کردم.



وقتی پای رژیم گرفتن به میان می آید همه فکر می کنند خوردن غذای سرخ کردن معنی ندارد؛ اما من حتی در برنامه غذایی ام گوشت سرخ شده هم داشتم.

ساعت ۹ شام می خوریم

رژیم من باعث شد که کل برنامه غذایی خانواده ما نظم مشخصی پیدا

۱۵ کیلو وزن کم کردم

قبل از بارداری وزن من ۶۰ کیلوگرم بود. خوب با توجه به قدم که ۱۵۶ سانتی متر است وزن کمی نبود؛ اما فکر می کردم با بالا رفتن سنم دیگر داشتن کمتر از این وزن بیشتر شبیه یک آرزوی محال است تا واقعیت. به خصوص این که من یک زایمان را هم پشت سر گذاشته بودم اما بعد از به دنیا آمدن فرزند دومم وزنم به ۷۸ کیلو رسید! حالا دیگر رسیدن به همان ۶۰ کیلو هم برای من یک رویا بود. خود اضافه وزن و غیر قابل تحمل بودن شرایط ظاهری جدیدم یک طرف ماجرا بود و مشکلات جسمی که یکی بعد از دیگری سر و کله شان پیدا می شد طرف دیگر ماجرا. پادرد و کمر درد امانم را بریده بود آنقدر که حتی به سختی می توانستم از بسرم مراقبت کنم. اما خیلی ساده تر از آنچه فکرش را بکنم ظرف چیزی حدود ۷ ماه ۱۵ کیلو وزن کم کردم و این کار نه تنها سلامت جسمانی را به من بازگرداند بلکه اجازه داد دوباره احساس جوانی کنم. جدا از این که نه از پا درد خبری است نه از کمر درد حالا هم شاداب تر، هم سر حال تر و جوان ترم.

۷ هفته ای یک بار ماهی می خوریم

قبل از اینکه رژیم را شروع کنم نگران بودم که با وجود مسئولیت مراقبت از ۲ بچه نتوانم از پس پخت و پز رژیم غذایی خاص خودم هم بر بیایم؛ اما نکته جالب رژیم دکتر هاشمی هماهنگ شدن آن با همان برنامه های غذایی عادی است که حتی پیش از این هم در برنامه پخت و پز من وجود داشت. بنابراین اصلا لازم نبود که یک برنامه جداگانه داشته باشم چون همه اعضای خانواده به سادگی می توانستند با برنامه من هماهنگ شوند. مهم تر از همه این که حالا خیالم راحت است که بچه ها و همسر من در برنامه غذایی شان، از همه گروه های غذایی که سلامت جسمانی آن ها را تامین می کند روی حساب و کتاب و قاعده استفاده می کنند، از پروتئین و غلات گرفته تا لبنیات و حتی میوه ها. جدا از این حالا ما کلی عادت غذایی خوب و سالم داریم مثلا هفته ای یک بار ماهی می خوریم در حالی که قبل از این ماهی تقریبا از برنامه غذایی ما حذف شده بود.



هفته اول رژیم به من سخت گذشت. البته این سختی بیشتر از این که از گرسنگی باشد، به خاطر عادت نداشتن به برنامه غذایی جدید بود.



آب به داد گرسنگی های من رسید

باید اعتراف کنم که هفته اول رژیم به من سخت گذشت. البته این سختی بیشتر از این که از گرسنگی باشد، به خاطر عادت نداشتن به برنامه غذایی جدید بود. من عادت داشتم در طول روز به طور پیوسته در وعده های کوچک غذا بخورم. تقریبا همه ساعات های روز چیزی برای خوردن داشتم از شیرینی و شکلات گرفته تا چای و البته میوه، گاهی هم که سراغ غذا می رفتم. مهم این بود که هر وقت هوس غذا خوردن به سرم بزند چیزی برای خوردن داشته باشم. بنابراین این که سر ساعت و در وعده های غذایی مشخص مثل صبحانه، ناهار، شام و میان وعده غذا بخورم، برایم اصلا ساده نبود. اما برای عادت کردن به این برنامه جدید که خوشبختانه حتی یک ماه هم طول نکشید هر وقت هوس خوردن چیزی به سرم می زد سراغ پارچ آب می رفتم و آب می خوردم، همین باعث شد که خیلی زودتر از اینکه فکرش را بکنم به شرایط جدید عادت کنم.

نه کیفیت شیرم تغییر کرد، نه مقدارش!

پسر من ۹ ماهه بود و هنوز شیر می خورد که من رژیم گرفتن را شروع کردم. خوب طبیعی بود که نگران وضعیت شیر خوردن پسر من باشم به خصوص اینکه مادر بزرگم همیشه سرزنش می کرد که دخترم اشتباه می کنی تو باید تا می توانی بخوری چون شیر می دهی! اما من از همان جلسه اول این مسئله را با دکتر هاشمی در میان گذاشتم و بعد از اینکه دکتر به من اطمینان داد که در کیفیت و مقدار شیرم تغییری ایجاد نمی شود رژیم گرفتن را شروع کردم. خوشبختانه دقیقا همین اتفاق هم افتاد من از همه گروه های غذایی در برنامه غذایی روزانه ام استفاده می کردم و همین برای تضمین کیفیت شیرم کافی بود، روزی ۳ لیتر هم آب می خوردم؛ این آب خوردن باعث شده بود چربی های اضافه بدن من بسوزند و تبدیل به شیر شوند. به عبارتی تمام چربی های بدن من حل شده و به انرژی و در نتیجه شیر تبدیل می شدند.

کاهش ۴ سایز در ۶ ماه!

با وجودی که بعد از بارداری دوم، سایز من به ۴۶ رسیده بود؛ هنوز لباس هایی که قبل از بچه دار شدن می پوشیدم نکه داشته بودم. هر از گاهی سری به کمد لباس ها می زدم و با خودم فکر می کردم یعنی ممکن است روزی من دوباره این لباس ها را بپوشم! راستش را بخواهید قبل از این که رژیم گرفتن را شروع کنم این برابرم بیشتر شبیه یک رویا بود تا واقعیت؛ اما حالا با کم کردن ۴ سایز دیگر نه از رویا خبری است نه از آرزوی پوشیدن لباس های قدیمی! تازه این همه ماجرا نیست چون پوشیدن این لباس ها به من اعتماد به نفس و حتی انگیزه بیشتر برای رژیم گرفتن می دهد.

زنان دروازه سلامت جامعه



دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن علمی پیشگیری
و درمان چاقی ایران

زنان دروازه‌های سلامت جامعه هستند. مدیریت سید خرید و سفره مصرف موجب شده بانسوان نقش تعیین‌کننده‌ای در اقتصاد و سلامت خانواده‌ها ایفا کنند. هدایت مسیر خرید و مصرف خانوار به سمت خوراکی‌های سالم نه تنها در بهبود کیفیت تغذیه و در نتیجه ارتقای سطح سلامتی افراد خانواده کمک می‌کند بلکه

به شکل مستقیم و غیرمستقیم منجر به افزایش بهره‌وری و صرفه اقتصادی هزینه‌های خانواده نیز می‌شود. در یک نگاه کلی و با در نظر گرفتن خانواده به عنوان جزئی از جامعه می‌توان نتیجه گرفت، این رویکرد می‌تواند به افزایش و بهبود وضعیت بهره‌وری در جامعه نیز بینجامد. از سوی دیگر سلامت زنان خود عامل تعیین‌کننده‌ای در رفتار صحیح آنهاست. متأسفانه مسئولیت‌های متعدد، گاه سبب می‌شود زنان از سلامت خود غافل بمانند که نتیجه این امر خودبه‌خود به سایر شئون خانواده سرایت می‌کند. در همین راستا لازم است سطح آگاهی زنان جامعه از طرق مختلف از جمله رسانه‌های معتبر افزایش یافته تا آنها بتوانند تاثیر مطلوب خود را بر اجتماع اعمال کنند.

خانم مریم میربونسی به‌عنوان یک همسر و مادر ۲ فرزند، یکی از نمونه‌های موفق این گروه است. او که به این درجه از آگاهی رسیده بود که برای حفظ سلامت خانواده باید ابتدا سلامتی خود را تامین کند، پای در مسیر کاهش وزن اضافه خود به‌عنوان یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت گذاشت. خانم میربونسی ابتدای مراجعه، با نمایه توده بدنی در محدوده چاقی و نیز سایه کم کاری تیروئید، در کنار مسئولیت‌های یک خانم خانه‌دار، راه دشواری را پیش روی خود می‌دید. پس از بررسی‌های به عمل آمده و تعیین وضعیت متابولیکی، با توجه به شرایط زندگی، برنامه غذایی برای ایشان طراحی شد. او نیز با پشتکار و دقتی تحسین برانگیز برنامه‌ها را اجرا کرد و به میزان مطلوب شروع به کاهش وزن کرد. در میانه راه، از روش‌های لاغری موضعی نیز استفاده کرد، گرچه این امر تاثیر بر ارتقای سلامت جسمی ندارد اما آرامش روانی در سایه کاهش سایز بدست آمده از این طریق نیز بر انگیزه‌های او افزود و امروز دیگر نه خبری از اضافه وزن هست، نه چاقی شکمی و نه سایز بالا. تمام این‌ها را خانم میربونسی به پشتوانه رویکرد مناسب به مقوله سلامتی و پشتکار خود به دست آورد تا با کسب سلامت جسمی و آرامش روانی (ناشی از کاهش سایز) بتواند به وضعیت سلامتی خانواده خود نیز کمک کند. خواندن شرح حال ایشان را به همه کسانی که کثرت مسئولیت‌های خود را به‌عنوان مانعی در مسیر کاهش وزن قلمداد می‌کنند، توصیه می‌کنم.

غذا بخورد در حالی که پیش از این، در طول روز عادت به ریزه‌خواری داشت و همین باعث شده بود که زمان خوردن شام و ناهار میلی به غذا خوردن نداشته باشد.

زمان اصلا برای ما مفهومی نداشت، یک شب ساعت ۹ شام می‌خوردم و شب بعد ساعت ۱۱! از طرف دیگر همین سر وقت خوردن به دخترم هم کمک کرده که با اشتیهای بیشتری

کند. حالا همه ما عادت کرده‌ایم که سر ساعت مشخص و مقدار معینی غذا بخوریم. صبحانه بین ۸ تا ۸:۳۰، ناهار بین ۱۲:۳۰ تا ۱۳ و شام بین ۲۱:۰۰ تا ۲۱:۳۰. در حالی که قبلاً از این



یک وعده غذایی میوه می‌خورم

قبل از رژیم، میوه خوردن در خانواده ما نظم خاصی نداشت. نه اینکه میوه نمی‌خوریم؛ اما بیشتر یک اتفاق بود که نه زمان مشخصی داشت نه مقدار مشخصی. من هر وقت فرصت می‌کردم سراغ میوه خوردن می‌رفتم. این روحیه باعث شده بود که دختر و پسر کوچکم هم تمایل زیادی به میوه خوردن نداشته باشند؛ اما حالا همه ما یک برنامه مشخص برای میوه خوردن داریم. هر روز نیم ساعتی دور هم می‌نشینیم و درست مثل یک وعده غذایی میوه می‌خوریم. همین اتفاق باعث شده که حالا دخترم یک برنامه مشخص برای میوه خوردن داشته باشد و همچنین پسر کوچکم به میوه خوردن علاقه‌مند شده و در کنار ما تا تکه آخر میوه‌هایش را بخورد.

دیگر شیرینی نمی‌خورم، حتی نان خامه‌ای

قبل از رژیم تال‌تان بخواد عطش شیرینی داشتم. اصلا چای بدون شکلات و شیرینی برای من تعریف شده نبود. شیرینی خامه‌ای هم که جای خودش را داشت البته این اواخر هر طور بود به ۴ تا رضایت می‌دادم! اما به توصیه دکتر هاشمی شکر رژیمی جایگزین همه شیرینی و شکلات‌هایی شد که من برای خوردن‌شان لحظه شماری می‌کردم. حالا چای را با کمی شکر رژیمی مخلوط می‌کنم. این شکر، شیرینی خوبی دارد و تائیکی، دو ساعتی طعم شیرین آن با من می‌ماند؛ درست مثل اینکه به جای چای، یک شیر نسکافه غلیظ و شیرین خوردم. به همین سادگی عطش شیرینی کاملاً در من از بین رفته آنقدر که حتی هوس خوردن نان خامه‌ای هم به سرم نمی‌زند.



بستنی بدون کالری اضافه

به توصیه دکتر هاشمی حتی شیر خوردن هم برای من یک تفریح بود. چون هر بار شیر را با یک طعم متفاوت می‌خوردم. یکی از متفاوت‌ترین طعم‌ها که بیشتر از همه سراغش می‌رفتم شیر بستنی بود! برای درست کردن آن هم فقط کافی بود کمی شکر رژیمی را به شیر اضافه کنم و کمی گلاب هم در آن بریزم. به همین سادگی تقریباً همه چیز آماده بود فقط بعد از این مرحله باید اجازه می‌دادم شیر مدتی در یخچال بماند تا به اندازه کافی خنک شود. آن وقت شیر بستنی من آماده بود. به همان خوشمزگی و خوش طعمی بستنی. البته بدون کالری و شکر اضافه!

بعد از مدت‌ها کوفته می‌خورم

یکی از بخش‌های جالب رژیم غذایی من تنوع غذایی بود. تنوع غذایی و اینکه بر خلاف تصویری که همه از رژیم دارنند، برای اجرا کردن این رژیم لازم نبود با خوردن غذاهایی که دوست‌شان دارم خدا حافظی کنم. وقتی پای رژیم گرفتن به میان می‌آید همه فکر می‌کنند خوردن غذای سرخ کردنی معنا ندارد؛ اما من حتی در برنامه غذایی‌ام گوشت سرخ شده هم داشتم البته به شیوه‌ای کاملاً متفاوت و طبق دستوری که دکتر تنظیم کرده بودند. علاوه بر تنوع و تجربه خوردن غذاهای جدیدی مثل سوپ مخلوط که هم خوشمزه بود هم متفاوت، من بعد از مدت‌ها سراغ پختن کوفته رفتم! غذای خوشمزه‌ای که خیلی وقت بود درست کردنش را فراموش کرده بودم؛ اما طبق دستور دکتر بدون کوچک‌ترین در دسری هفته‌ای یک بار کوفته درست می‌کردم. باید اعتراف کنم سوپ مخلوط دکتر هم یک سوپ ساده و خیلی خوشمزه بود و برای درست کردن آن فقط کافی بود سیر و عدس و پیاز داغ را بعد از تفت دادن با هویج و قارچ مخلوط کنم؛ به همین سادگی و در زمان کوتاهی سوپی آماده می‌شد که نه تنها من بلکه دختر و همسر هم از خوردنش سیر نمی‌شدند.