

# GOOD DIET

83 kg → 60 kg



## من توانستم ۲۳ کیلو وزن کم کنم!

خانم «صغری غلام پور» یکی دیگر از مراجعان دکتر محمد هاشمی است که به دلیل رژیم های نافر جام متعدد و عوارض استفاده از قرص های چربی سوز تصمیم گرفته بود با همه در دسر های چاقی کنار بیاید؛ اما خواندن داستان افرادی با شرایط مشابه، او را وادار کرد تا یک بار دیگر هم که شده رژیم گرفتن را تجربه کند؛ حاصل این تجربه هم موفقیتی است که در ازای آن سلامت جسمی و روحی را دوباره به او بازگرداند.

داستان واقعی خانم جوانی که در ۸ ماه به وزن مناسب رسید



خاطره پیاده کردن رژیم هایی که جز آسیب جسمی و فشار روحی و روانی نتیجه ای برای من به دنبال نداشتند باعث شده بود، به زندگی مسالمت آمیز با وزن اضافه تن بدهم. با چربی خون بالا، زانودرد و تنگی نفس آخرین دفعه ای که رژیم گرفتم به توصیه پزشک معالجم به قرص های چربی سوز روی آوردم؛ این قرص ها هم به جای چربی، قند خون من را نشانه گرفتند تا جایی که خیلی ناگهانی در حیاط آپارتمان بیهوش شدم و اگر همسایه ها به دادم نمی رسیدند معلوم نبود الان چه وضعی داشتم. با این پیش زمینه ذهنی حتی فکر کردن به رژیم هم برای من سخت بود به خصوص که من عاشق غذا خوردن هم بودم؛ اما رژیم دکتر هاشمی خیلی ساده تر از چیزی که حتی تصورش را می کردم کمک کرد و بر اساس دستورات آن فقط ۸ ماه طول کشید تا وزن ۸۳ کیلویی من به ۶۰ کیلوگرم برسد! باید اعتراف کنم، این تغییر ۲۳ کیلویی من را به زندگی برگرداند آن قدر که حالا احساس می کنم سال ها جوان تر شده ام.



## همسر م منشوقم بود

باید اعتراف کنم همسر م بهترین  
منشوق من برای وزن کم کردنم

کم کردن ۲۳ کیلو وزن آن هم  
در ۸ ماه، اتفاقی است که به سادگی  
نمی توان از کنار آن گذشت؛ آن هم  
برای من که عاشق غذا خوردن  
بودم.



### از سرخ کردنی خبری نیست

تا همین چندماه پیش، غذاهای سرخ شده و انواع و اقسام سرخ کردنی ها از سبب زمینی گرفته تا مرغ سوخاری یکی از وعده های همیشگی در برنامه غذایی من و خانواده ام بود. علاقه بیش از حد من به این نوع غذاها باعث شده بود که بچه ها هم بیشتر از غذاهای سالم به این نوع خوراکی ها گرایش داشته باشند؛ اما حالا غذاهای آب پز جایگزین علاقه خانوادگی ما به سرخ کردنی ها شده. حالا حتی مرغ هم که پیش از این فقط به شرط سرخ شده بودن در سفره ما جا داشت اگر آب پز پخته نشده باشد، دست نخورده به آشپزخانه بر می گردد! به اعتبار همین، حالا من به غذاهای آب پز و نسبت به سبزی های خورشیدی و میزان سرخ شدن آن ها دیدگاه تازه ای دارم و اصراری روی سرخ شدن بیش از اندازه آن ها ندارم، چون معتقدم مهم سلامت غذاست.



مرغ هم که پیش از این فقط به شرط سرخ شده بودن در سفره ما جا داشت اگر آب پز پخته نشده باشد، دست نخورده به آشپزخانه بر می گردد

### نه پوستم آسیب دید نه موهایم!

زمانی که دوباره تصمیم گرفتم رژیم گرفتن را امتحان کنم، یکی از نگرانی هایم به خصوص به دنبال خاطره بد رژیم های قبلی، آسیب دیدن پوست و ریزش موهایم بود. در رژیم های قبلی نه تنها وزن کم نشد بلکه جسم و پوستم آسیب دیدند. اما بعد از ۲ ماه که از رژیم جدیدم گذشت مدام از اطرافیان می شنیدم که چقدر پوستم شفاف تر شده البته طبق توصیه های دکتر هاشمی این اتفاق خیلی غیر منتظره هم نبود. چون حالا روز من بدون خوردن میوه سر نمی شود و این در حالی است که قبلا اصلا میانه ای با میوه خوردن نداشتم. البته باید روزی ۱۲ لیوان آب و خوردن سبزی را هم به این تغییرات اضافه کنم. همه این ها و البته تاکید مدام دکتر هاشمی باعث شد، در طول این ۸ ماه و بسا وجود ۲۳ کیلو وزنی که کم کردم نه پوستم آسیب ببیند نه موهایم دچار ریزش شوند.

بعد از رژیمی که دکتر هاشمی برای من تدارک دیدند حالا تنها نوشیدنی مورد علاقه من آب است و حاضر نیستم یک لیوان آب را با دلستر یا هر نوع نوشابه دیگری عوض کنم.



### پیاده روی دیگر کابوس نیست

وزن بالا، آن قدر راه رفتن را برای من مشکل کرده بود که پیاده روی و حتی پارک رفتن برای من بیشتر یک کابوس بود تا تفریح. سخت ترین روز هم، روزی بود که بچه ها از من می خواستند آن ها را به پارک ببرم! این همه ماجرا نبود چون برای خرید از نزدیک ترین فروشگاه محل هم یا باید به همسر م متکی می شدم یا در نهایت آژانس و ماشین در دست! چون تنگی نفس، تپش قلب، درد زانو و هزار و یک عذاب دیگر اجازه نمی داد قدم از قدم بردارم؛ اما حالا همین آدم بی حال و حوصله حتی حاضر نیست طولانی ترین راه را هم با ماشین طی کند. چون بر خلاف گذشته، انرژی و نیروی عجیبی در خودم می بینم. انرژی که ناخودآگاه برای راه رفتن و تحرک داشتن تشویقم می کند.

### گرسنگی در کار نیست!

من عاشق غذا خوردن بودم؛ باید اعتراف کنم که هنوز هم هستم. حتی فکر درباره تحمل گرسنگی اصلا ساده نبود. در نتیجه از همان جلسه اولی که پیش دکتر رفتم مدام تاکید می کردم که من اصلا تاب و تحمل گرسنگی کشیدن را ندارم! اما اتفاق جالبی که بعد از رژیم جدید افتاد این بود که در طول روز مدام دنبال لحظه ای بودم که احساس گرسنگی کنم. دنبال ساعت هایی که مثل گذشته گرسنگی امانم را ببرد و بی اختیار سراغ ظرف غذا یا کمد تنقلات بروم؛ اما دریغ از کمی احساس گرسنگی! در تمام طول روز حتی لحظه ای نبود که من احساس کنم الان گرسنه هستم اما به دلیل رژیم، ناگزیرم که با این احساس گرسنگی کنار بیایم. این هم فقط یک دلیل داشت و آن کامل بودن برنامه غذایی بود که دکتر برای من تنظیم کرده بودند.

### ریزه خواری ممنوع!

برای من که عاشق غذا خوردن و حتی بیشتر از آن ریزه خواری بودم تصور نخوردن غذا سخت بود. به همین دلیل حتی در رژیم های قبلی هم اگر حجم و اندازه وعده های اصلی غذایی من تغییر می کرد ریزه خواری سر جایش بود. چپیس، پفک و تنقلات که به جای خود اما در طول پختن غذا هم تا می توانستم ناخنک می زدم. خلاصه این که، وعده اصلی یک طرف بود و این ریزه خواری های حاشیه ای هم طرف دیگر؛ اما عجیب این جاست که از وقتی طبق دستورات غذایی دکتر هاشمی پیش می روم یعنی ۳ وعده اصلی و ۲ میان وعده، اصلا میلی به خوردن هیچ خوراکی خارج از برنامه ندارم. حالا فرقی نمی کند، تنقلات باشد یا غذای اصلی هنگام پخت و پز.

حتی فکر کردن به این که باید از خوردن غذاهای مورد علاقه ام صرف نظر کنم عذاب می داد چه به رسد به این که بخواهم به این دستورات عمل کنم



## تغییر در زندگی گامی به سوی کاهش وزن



دکتر محمد هاشمی  
دبیر انجمن علمی پیشگیری  
و درمان چاقی ایران

با اطلاع رسانی های گسترده طی چند سال اخیر، دیگر بیشتر مردم به خطرات اضافه وزن و چاقی واقف هستند اما آنچه موجب می شود تا این معضل کماکان در بین آحاد جامعه رخ نمای کند دشواری های مسیر درمان آن است. در حقیقت برای درمان چاقی و اضافه وزن هیچ

روش دیگری بدون اصلاح شیوه زندگی و الگوی تغذیه ای موثر نیست. ترک عادات غذایی قبلی و پیروی از رژیم غذایی درست یکی از مهم ترین دشواری های این راه است.

همراهی بیمار و درمانگر، برقراری ارتباط موثر و تداوم بیمار در پیگیری درمان اصلی ترین عامل در توفیق برای کاهش وزن است.

افراد بسیاری را سراغ داریم که جهت درمان چاقی به متخصصان این عرصه مراجعه کرده اند اما به رغم اینکه دستورات غذایی آنها به لحاظ علمی هیچ نقصانی نداشته اما موفق به تداوم این برنامه نشده اند.

اینجا فقدان ارتباط بین بیمار و درمانگر نقش خود را نشان می دهد. عاملی که صبر و حوصله هر ۲ طرف را طلب می کند. توصیه اکید در این چنین مواردی مراجعه مستمر و به هنگام به پزشک است، هر چند در فاصله بین ۲ ویزیت فرد موفق به رعایت برنامه خود نشده باشد اما همین مراجعه می تواند مجدداً او را به مسیر اصلی بازگرداند.

این امر سبب می شود تا به صورت پیوسته در مسیر دستیابی به وزن مطلوب حرکت کرده و نهایتاً به هدف خود برسد.

خانم صغری غلام پور یکی دیگر از افرادی است که با شکیبایی موفق شد وزن اضافه خود را در زمان نسبتاً مناسبی کم کند.

او به رغم دوری مسیر و مسائل عدیده ای که این مشکل را برای او به وجود آورد پیوستگی حضور خود را از دست نداد و در فواصل قابل قبول نسبت به گرفتن برنامه خود اقدام کرد و نهایتاً موفق شد به رغم موانعی که به سبب مسئولیت های خانواده و مراقبت از فرزندان در پیش رو داشت با تکیه بر همت و پشتکار خود بر مشکل چاقی خود فائق آید.

مطالعه شرح حال خانم غلام پور سرمشقی مناسب است برای تمام کسانی که مسئولیت های خود یا دشواری دسترسی را بهانه استمرار نداشتن برنامه غذایی قلمداد می کنند.

چشم گیر نبود اما با تشویق هایی که می کرد، انگیزه بیشتری برای رژیم گرفتن به من می داد و همین به من کمک کرد، مصمم تر پیش بروم.

داشتم، مدام تغییراتم را به من گوشزد می کرد و حتی اراده من را تحسین می کرد. حتی روزهای اول که خب واقعا تغییر وزن من چندان

بود. جدا از همراهی همیشگی اش برای حاضر شدن سر وقت در مطب دکتر و خرید همه مواد غذایی که من در طول برنامه ۲ هفته ای لازم

## ۱۲ قاشق برنج کافی است



این رژیم ساده ترین رژیمی بود که من در چند سال اخیر تجربه کردم. جالب این جا بود که با وجود حجم زیاد غذایی که در برنامه رژیمم به چشم می خورد، حتی احتمال وزن کم کردن را هم نمی دادم! اصلاً باورش برایم غیر ممکن بود که با این همه تنوع غذایی بشود وزن هم کم کرد؛ اما خیلی ساده تر از چیزی که فکرش را می کردم این اتفاق افتاد. البته تنها چیزی که در برنامه غذایی من تغییر اساسی کرده بود برنج بود. من پیش از این روی برنج حساسیت زیادی داشتم و تا دل تان بخواهد برنج می خوردم اما حالا به جای یک دیس برنج که هر روز از خجالتش در می آمدم فقط ۱۰ تا ۱۲ قاشق برنج می خورم که اتفاقاً خیلی وقت ها به نظرم زیاد هم می آید!

## ۵ سایز کم کردم!

کم کردن ۲۳ کیلو وزن جدا از این که سلامت جسمانی ام را دوباره به من بازگرداند از نظر روحی هم کمک زیادی به من کرد. این کاهش وزن باعث شد که من اعتماد به نفس از دست رفته ام را به دست بیاورم و دوباره احساس جوانی کنم. مهم تر از همه این که دیگر با معضلی به عنوان سایز روبه رو نیستم چون از سایز ۴۶ به سایز ۳۸ رسیدم و این یعنی بدون دغدغه سایز، هر لباسی را که بپسندم می توانم تهیه کنم. در حالی که پیش از این، انتخاب های من وابسته بود به بالاترین سایزهای موجود در بوتیک ها آن هم بدون هیچ قدرت انتخابی. اما حالا همان لباسی را می پوشم که دوست دارم.



## دلستر را فراموش کردم

دلستر یکی از نوشیدنی های مورد علاقه من بود. یعنی روزی نبود که در خانه ما خبری از دلستر نباشد. از قضا مشتری پر و پا قرص طعم های مختلف آن هم از لیمویی گرفته تا سیب و... خود من بودم. آن قدر که حتی گاهی سه همسر و دختر و پسر شیشه های خالی دلستر بود! اما بعد از رژیمم، در یخ از ذره ای هوس دلستر! این همه تغییر برای خودم هم عجیب است چون حالا دیگر حتی اگر هم بخواهم، میلی به خوردن دلستر ندارم. باید اعتراف کنم، بعد از رژیمی که دکتر هاشمی برای من تدارک دیدند حالا تنها نوشیدنی مورد علاقه من آب است و حاضر نیستم یک لیوان آب را با دلستر یا هر نوع نوشابه دیگری عوض کنم.

## باشیر خوردن اشتی کردم

رژیم غذایی جدید من نه تنها نگاهم را به تغذیه عوض کرد بلکه باعث شد، عادت های غلط غذایی خانواده ام هم اصلاح شود. بهترین اتفاق آنی که در طول این رژیم افتاد، علاقه مند شدن من و دختر و پسر من به خوردن شیر بود. پیش از ماجرای رژیم گرفتن، من میانه ای باشیر خوردن نداشتم. همین روش نادرست باعث شده بود که دختر و پسر من هم لب به شیر نزنند و به قول خودشان از شیر متنفر باشند اما از وقتی که شیر پای ثابت میان وعده های من شده، بچه هایم پایه پای من شیر می خوردند. حالا دیگر علاقه خانوادگی ما به شیر آن قدر زیاد شده که برخلاف گذشته که ردی از نوشابه در یخچال من باقی نمی ماند دیگر اثری از پاکت های شیر به جا نمی ماند.

