

# GOOD DIET

76 kg → 64 kg



## ورزش یا نخوردن، کدام موثرتر است

خانم بتول اسدیانی،  
یکی دیگر از  
مراجعان دکتر محمد  
هاشمی است که در  
۵ ماه توانسته به وزن  
دلخواهش برسد  
اما این همه ماجرا  
نیست چون این  
خانم جوان، بعد از  
سال‌ها دست و پنجه  
نرم کردن با مشکل  
کم‌خونی و اوره بالا،  
حالا توانسته در  
کنار تناسب اندام،  
سلامت جسمانی  
را هم تجربه کند و  
دوباره به زندگی باز  
گردد.

**داستان واقعی خانمی که در ۵ ماه به وزن ایده‌آل رسید**

۷۶ کیلو وزن، اوره بالا و کم‌خونی شدید آسایش را از من گرفته بود! اما تجربه رژیم‌های ناموفق قبلی که نتیجه‌ای جز بیماری و بازگشت دوباره وزن از دست رفته برایم نداشت و جرات رژیم گرفتن را از من گرفته بود. با این حال در رویای کاهش وزن همیشه پیگیر مجله سیب‌سبز و ماجرای دوستانی بودم که از موفقیت‌هایشان در رژیم گرفتن می‌گفتند. همین پیگیری‌ها، بالاخره من را مصمم کرد که یک بار دیگر هم که شده رژیم گرفتن را تجربه کنم و خوشبختانه برنامه غذایی متفاوتی که طی این ۵ ماه تجربه کردم و البته همراهی همسرم، خیلی ساده‌تر از چیزی که فکرش را می‌کردم من را از ۷۶ کیلو به ۶۴ کیلو رساند.





## نه پوستم آسیب دید نه موهایم!

به دلیل تجربه رژیم‌های نادرست قبلی یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های من آسیب دیدن پوست و موهایم بود. اتفاقاً این موضوع را با دکتر

با وجود برنامه غذایی که دکتر هاشمی برای من تدارک دیده بودند دیگر لازم نبود که زحمت ۲ نوع آشپزی را به خودم بدهم. چون غذاهای این برنامه آنقدر متنوع و جالب بود که پسر و همسرم بیشتر از من برای خوردن آن‌ها اشتیاق داشتند.



### از سایز ۴۶ به ۳۸ رسیدم!

و همسرم برای خرید یک مانتوی ساده چند روز وقت صرف می‌کردیم. از این مغازه به آن مغازه به دنبال گشادترین و بزرگ‌ترین مانتو! اما حالا بعد از این که ۵ سایز کم کردم فقط کافی است مانتو یا لباس دلخواهم را انتخاب کنم. آن هم بدون دغدغه سایز و اندازه!

به خاطر وزن زیاد و سایز بالا لباس خریدن برای من به یک معضل بزرگ تبدیل شده بود. هیچ لباسی پیدا نمی‌شد که هم زیبا باشد هم مناسب اندام نامتناسب من! انتخاب‌های من همیشه محدود بود به بالاترین سایزهایی که در یک فروشگاه وجود داشت. حتی گاهی من



### هم تنوع غذایی دارم هم صرفه جویی می‌کنم

رژیم غذایی یک تغییر مهم در زندگی من ایجاد کرد. باید اعتراف کنم نه تنها من را به تناسب اندام رساند بلکه کل زندگی‌ام را منظم کرد. در طول اجرای این رژیم فقط کافی بود که من هر ۲ هفته یک‌بار مواد غذایی مورد نیازم را تهیه کنم. آن هم نه ذره‌ای بیشتر و نه ذره‌ای کمتر. همین باعث شد که نه تنها همه چیز با نظم جلو برود بلکه کلی هم صرفه جویی در خریدهای بدون برنامه ما ایجاد شود اما این همه ماجرا نبود این رژیم من را از سردرگمی در پخت و پز هم نجات داد چون به جای غذاهای تکراری و همیشگی قبل، حالا من و خانواده‌ام هر ۱۵ روز یک برنامه غذایی جدید و کاملاً متنوع داشتیم. کلی برنامه غذایی متنوع از صبحانه تا شام!

### همسرم ۱۴ کیلو وزن کم کرد!

با وجود برنامه غذایی که دکتر هاشمی برای من تدارک دیده بودند دیگر لازم نبود که زحمت ۲ نوع آشپزی را به خودم بدهم. چون غذاهای این برنامه آنقدر متنوع و جالب بود که پسر و همسرم بیشتر از من برای خوردن آن‌ها اشتیاق داشتند.

همین اشتیاق و البته اراده همسرم، باعث شد که او هم پایه پای من وزن کم کند. خلاصه این که ۱۴ کیلو کاهش وزن همسرم، نتیجه غذاهای خوشمزه و متنوعی بود که من به دستور دکتر می‌پختم! در این برنامه همه جور غذا بود از خورش فسنجان گرفته تا خورش کدو آن هم به دستور آقای دکتر. اتفاقاً پسرم عاشق همین خورش کدو شده بود. باید اعتراف کنم من طی این چند ماه نه تنها وزن کم کردم بلکه کلی دستور غذایی جدید هم یاد گرفتم!

رژیم غذایی یک تغییر مهم در زندگی من ایجاد کرد. باید اعتراف کنم نه تنها من را به تناسب اندام رساند بلکه کل زندگی‌ام را منظم کرد. در طول اجرای این رژیم فقط کافی بود که من هر ۲ هفته یک‌بار مواد غذایی مورد نیازم را تهیه کنم. آن هم نه ذره‌ای بیشتر و نه ذره‌ای کمتر.



### چای به همراه خرما

چای یکی از نوشیدنی‌های مورد علاقه من بود. تادل تان بخواهد چای می‌خوردم آن هم با قند و آب‌نبات. با شیرینی و شکلات میانه‌ای نداشتم؛ اما از طعم چای آن هم همراه با آب‌نبات و قند نمی‌توانستم بگذرم.

تا این که بعد از رژیم به دلیل کم‌خونی شدید، مصرف چای برای من ممنوع شد! من فقط اجازه داشتم در طول روز نهایتاً با ۲ تا چای سر کنم؛ آن هم بدون قند و آب‌نبات اما در عوض یک جایگزین تازه داشتم؛ به توصیه دکتر چای را با یک عدد خرما می‌خوردم و همین خرما نه تنها مانع گرسنگی من در طول روز می‌شد بلکه آنچنان لذتی در چای خوردن به من می‌داد که اصلاً فراموش می‌کردم دیگر خبری از لیوان‌های چای که من در طول روز می‌خوردم نیست.

### ۲ ملاقه آبگوشت کافی است!

معمولاً وقتی صحبت از رژیم گرفتن به میان می‌آید ذهن همه یک راست می‌رود سراغ سختی‌های نخوردن اما در رژیم دکتر هاشمی خبری از نخوردن نیست و اصلاً لازم نیست کسی از خوردن غذاهای مورد علاقه‌اش محروم شود. این جاقط پای به اندازه خوردن در میان است. در نخستین جلسه ملاقات من با دکتر هم سوال این بود که چه غذایی را بیشتر از همه دوست دارم و اتفاقاً برنامه غذایی من هم با همان غذا یعنی آبگوشت شروع شد. البته آبگوشتی که من می‌خوردم کجا و مقداری که دکتر توصیه کرده بودند کجا! من تا از خجالت دیگ در نمی‌آمدم از پای سفره تکان نمی‌خوردم اما حالا باید به ۲ ملاقه اکتفا کنم! باید اعتراف کنم این تغییر سخت بود ولی غیرممکن هم نبود.





## چاقی همیشه در کمین شماست



دکتر محمد هاشمی  
دبیر انجمن علمی پیشگیری  
و درمان چاقی ایران

چاقی مشکل فراگیر امروز جامعه ماست و کمتر خانواده‌ای است که حداقل یکی از اعضای آن با مسئله چاقی و اضافه وزن دست به گریبان نباشد. به غیر از عوامل وراثت، مهم‌ترین عاملی که در پیدایش چاقی ایفای نقش می‌کند، شیوه نادرست زندگی ماست. مقایسه نحوه زندگی امروز ما با سالیان قبل این تفاوت عمده را برای ما بیشتر آشکار می‌کند. پیشرفت

علوم و تکنولوژی طی دهه‌های اخیر، موجب بالا رفتن سطح رفاه افراد جامعه شده که نشانه بارز آن کاهش قابل ملاحظه فعالیت بدنی و افزایش میزان دسترسی به مواد خوراکی است. گسترش دستگاه‌های کنترل از راه دور و تنوع خوراکی‌های پرکالری و ارزان قیمت از یک سو و مشغله فراوان انسان امروز که حاصل آن کمبود وقت و در نتیجه روی آوردن به غذاهای آماده و نداشتن فرصت برای ورزش و تحرک جسمانی است از سوی دیگر عوامل اصلی گسترش روز افزون چاقی است. در این میان افزایش مصرف چربی و شکر، کاهش مصرف سبزی‌ها و افزایش تامین انرژی از چربی عواملی هستند که به دلایل فوق با رسوخ در زندگی روزمره ما به تشدید این مشکل منجر می‌شوند. فرهنگ مردم از نظر مهمان‌نوازی، دورهم غذا خوردن و تعارفات مرسوم در مهمانی‌ها نیز از فاکتورهایی است که در جامعه ما مزید بر علت بوده و به تشدید این معضل دامن می‌زند. برای مقابله با این مشکل در سطح جامعه، پیشگیری راهکار توصیه شده مجامع علمی است که در این راستا مشارکت افرادی ضروری است و در کنار آن برنامه غذایی، فعالیت بدنی و سیاستگذاری‌های کلان موجب پیشبرد جامعه در دستیابی به این هدف می‌شود. خانم بتول اسدیانی یکی دیگر از افرادی است که موفق شده بر اضافه وزن خود غلبه کند. او که ابتدای امر با شکایت از اضافه وزن و چاقی شکمی مراجعه کرده بود، مورد بررسی قرار گرفت که خوشبختانه دچار مشکل متابولیکی نبود، سپس با توجه به شرایط جسمانی و سلائق و همچنین وضعیت خانوادگی او و نیازهای سایر اعضای خانواده از جمله پسر خردسالش، برنامه غذایی متعادل و متناسبی برای او طراحی شد. ایشان هم با وسواسی در خور توجه و دقیق برنامه‌ها را اجرا کرد و حاصل آن شد که او نه تنها چربی‌های اضافی را از خود دور کرد بلکه به نگرشی جدید از تغذیه سالم و سفره سلامت دست پیدا کرد که می‌تواند ارتقای سلامت او و خانواده‌اش را در پی داشته باشد. خواندن شرح حال این خانم جوان و مشاهده همت و پیگیری او الگوی دیگری است برای سایرانی که مشکلات مشابه ایشان را دارند.

کم می‌کردم! اما در رژیم دکتر هاشمی به دلیل مصرف زیاد آب و این که همه چیز براساس نیاز بدن به انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی در نظر گرفته شده جای نگرانی از هیچ آسیبی نیست. حداقل در مورد من که اینطور بود.

همین طور هم شد! نه تنها پوست من آسیب ندید بلکه شفاف‌تر و بهتر هم شد و خبری هم از ریزش موی نبود. در حالی که در رژیم‌های قبلی اول موهایم شروع به ریزش می‌کرد، بعد پوستم تیره و کدر می‌شد و در نهایت چند کیلویی هم وزن

در میان گذاشتم اما دکتر هاشمی به من اطمینان داد که در رژیم غذایی که برای من تنظیم می‌کند سلامت بر تناسب اندام اولویت دارد و اگر به همه چیز طبق برنامه عمل کنم هیچ کدام از این مشکلات پیش نمی‌آید و اتفاقاً

## نه فست‌فود می‌خورم، نه ماکارونی!

من عاشق خوردن هستم، عاشق غذاهایی مثل ماکارونی و کله‌پاچه و حتی فست‌فود اما طی این چند ماه واقعا خوردن این جور غذاها را کنار گذاشتم نه این که دیگر دوست‌شان ندارم، نه! بلکه با خودم اینطور کنار آمدم که اگر قرار است سلامت جسمی و تناسب اندام داشته باشم باید روش غذا خوردنم را عوض کنم. من همیشه در برابر همه هوس‌های خوردن یک نه بزرگ دارم! مدام با خودم تکرار می‌کنم فست‌فود نه، کله‌پاچه نه، ماکارونی نه! البته ترندهای دیگری هم برای خودم دارم مثلاً این که پختن ماکارونی فقط مختص روزهایی است که همسرم در خانه است چون هم از پختن بیش از اندازه منع می‌کند هم از خوردن! کشیدن ماکارونی برای من هم فقط به عهده همسرم است چون امکان ندارد من بتوانم به یک کفگیر رضایت بدهم!



## نه از اوره خبری هست نه کم‌خونی



یکی از مشکلات من اوره بالا بود. آنقدر که گوشت خوردن برای من برابر بود با ورم کل بدنم. به خاطر همین مشکل، خوردن گوشت را تقریباً فراموش کرده بودم. از طرف دیگر کم‌خونی شدید هم داشتم به طوری که حتی مصرف همیشگی قرص‌های آهن هم مشکل من را حل نمی‌کرد و بسر در دو سر گیجه شدید حتی لحظه‌ای از من دور نمی‌شدند اما بعد از این رژیم، من سلامت‌تر دوباره به دستم آمدم به طوری که حالا دیگر نه خبری از اوره بالا هست و نه حتی سر درد و سر گیجه‌های شدید. من با پیاده کردن این رژیم جدا از سلامت روحی و روانی سلامت جسمی‌ام را هم به دست آوردم. باورش برای خودم هم ساده نیست اما حالا بدون دغدغه مشکلات اوره راحت می‌توانم گوشت بخورم البته به اندازه!

## ورزش یا نخوردن؟ مسئله این است

۲ ماهی که از رژیمم گذشت از اشتیاقی که زودتر به وزن دلخواهم برسم شروع کردم به ورزش کردن. از شنا و جکوزی گرفته تا والیبال و پیاده‌روی. آنقدر سرم با این ورزش‌ها گرم بود که دیگر زمانی برای پخت و پز نداشتم در نتیجه از غذاهای آماده استفاده می‌کردم اما وقتی به مطب دکتر رفتم در اوج نابوری دیدم که فقط ۰/۵ کیلو وزن کم کردم! از قرار، ایراد کار من هم استفاده از غذاهای آماده بود که به خاطر نمک و مواد نگهدارنده به مراتب پرکالری‌تر از غذاهای معمولی هستند و مشکل دیگر هم این بود که به خاطر همین ورزش، ناخودآگاه من تمایل بیشتری به غذا خوردن پیدا کرده بودم یعنی به خودم فرصت می‌دادم که خب چون قرار است ورزش کنی قاشق بیشتر ایرادی ندارد. در حالی که ورزش کردن من فقط همان ۲ قاشق اضافه را می‌سوزاند نه بیشتر. خلاصه این که من تازه متوجه شدم برای رسیدن به تناسب اندام، درست غذا خوردن به مراتب با اهمیت‌تر از ورزش کردن است.

