

۲۰۵۳۸۰۳

رژیم‌های کاهش و افزایش وزن

حسن اسکندری



سرشناسه: اسکندری، حسن، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور: رژیم‌های کاهش و افزایش وزن / حسن اسکندری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص. : ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۳۶-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: رژیم درمانی

Diet therapy: موضوع:

موضوع: رژیم لاغری

Reducing diets: موضوع:

موضوع: کم کردن وزن

Weight loss: موضوع:

موضوع: افزایش وزن

Weight gain: موضوع:

ده‌بندی کنگره: RM۲۱۶

ده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۴

سما: ۵۸۳۹۰۸۱: ایشناسی ملی:

انتشارات
نخبگان

رژیم‌های کاهش و افزایش وزن

حسن اسکندری

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۸

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۱-۳۶-۸

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

مقدمه	۴	رژیم‌های چاقی (افزایش وزن) لاغری
رژیم‌های لاغری (کاهش وزن)	۵	چیست؟
چاقی چیست؟	۵	علل لاغری و کاهش وزن
کالری مورد نیاز	۵	بیماری لاغری عصبی
روش محاسبه وزن	۶	رژیم غذایی مناسب برای افزایش وزن
تفسیر شاخص توده بدنی	۷	رژیم‌های افزایش وزن
علل چاقی و افزایش وزن	۷	رژیم غذایی بر اساس طبایع بدن
تأثیر ژن‌ها در افزایش وزن	۱۰	رژیم‌های غذایی مناسب گروه‌های خونی
چربی سوزی / چربی سازی	۱۵	گروه خونی O
انواع چربی و نقش آنها در افزایش وزن	۱۷	گروه خونی A
انواع شیرینی و نقش آنها در افزایش وزن	۱۷	خونی O
نقش کربوهیدرات‌ها	۱۹	گروه خونی A
فرآیند سوخت و ساز (متابولیسم)	۲۴	برنامه پیشنهادی برای کنترل وزن گروه
روش‌های کاهش وزن	۲۷	خونی A
درمان‌های دارویی	۳۱	گروه خونی B
نکات مهم برای کنترل وزن	۳۴	برنامه پیشنهادی برای کنترل وزن گروه
اصول مهم در رژیم غذایی	۴۰	خونی B
روش‌های کاهش اشتها	۴۹	گروه خونی AB
نکاتی برای آشپزی کم‌چرب	۵۰	برنامه پیشنهادی برای کنترل وزن گروه
اشتباهات رایج در رژیم‌های کاهش وزن	۵۲	خونی AB
نقش ورزش در کاهش وزن	۵۳	منابع
عوارض چاقی	۵۵	

مقدمه

گاهی دیده می شود که در بعضی خانواده ها، اغلب افراد لاغرند و می توانند بدون هراس از اضافه وزن، هرچه دلشان می خواهد، بخورند اما بعضی دیگر حتی با کمترین میزان دریافت کالری، چاق می شوند. داشتن اندامی هم شکل پدر و مادر که علاوه بر فرزندان گاهی در نوه ها و نتیجه ها نیز دیده می شود، ناشی از انتقال ژن ها در درجه اول، و عادت ها و سلیقه های غذایی در درجه دوم است، در نتیجه این سؤال پیش می آید که آیا چاقی و لاغری ناشی از ژن هاست یا عادت غذایی باعث آن می شود یا هر دو در این موضوع خیلند؟ بررسی های صورت گرفته روی دوقلوهای یک تخمکی (همسان) دانشمندان را به این نتیجه رسانده که ژن ها نیز در چاقی دخیل هستند زیرا میزان شباهت دوقلوهای همسان نسبت به خواهران و برادران تک قلو یا دوقلوهای دو تخمکی (غیرهمسان) بیشتر است؛ مثلاً در تحقیقی مشاهده شد که پاسخ این دوقلوه ها به غذای اضافی میزان مشابهی از تغییر وزن را برپا داد. حتی دوقلوهای همسانی که جدا از هم و در شرایط متفاوتی زندگی می کنند، نحوه و تناسیب بدن مشابه تری نسبت به دوقلوهای غیرهمسان دارند، بنابراین با توجه به تفاوتی که حتی در وزن دوقلوهای همسان دیده می شود، محققان دریافتند که گرچه ژن ها بسیار بر وزن ما اثر دارند، اما لزوماً تعیین کننده نیستند و حتی با ژن های یکسان ممکن است تفاوت های زیادی بین افراد دیده شود، بنابراین چاقی و لاغری ترکیبی از تأثیرات ژنتیکی و سبک زندگی است.

امروزه چاقی و افزایش وزن به معضل بزرگی تبدیل شده و میلیون ها انسان را در جهان مبتلا کرده است. چاقی علاوه بر اینکه ظاهر انسان را نامتناسب و زشت جلوه می دهد، بیماری های خاص و خطرناکی نیز به دنبال دارد. از طرف دیگر عدم آگاهی کافی افراد در حوزه تغذیه و عدم انتخاب روش مناسب برای کاهش وزن، عارضه های جدی تری به دنبال خواهد داشت. بیماری های دیابت، کبد، یبوست و التهاب روده بزرگ، اختلالات روانی، تنگی نفس، تورم پاها، واریس، بیماری های کلیوی، سرطان پستان و رحم، کرم خوردگی دندان، فتق دیافراگمی، التهاب و درد مفاصل، ایجاد موهای زائد و ... از جمله بیماری های ناشی از چاقی به شمار می روند که در نهایت باعث کاهش طول عمر و مرگ زودرس می شوند.

در حالی که ما همیشه فکر می کنیم چاقی مشکلی است که برطرف کردن آن سخت

است، ولی هستند افرادی که مبتلا به لاغری هستند و افزایش وزن برای آنها مشکل تر از کاهش وزن برای یک فرد چاق است. سلامت برای هر کس با مشخصات فیزیولوژیکی که دارد، در یک محدوده وزنی خاص، تعریف می شود. گرچه چاقی، بدن را در معرض ابتلا به بیمارهای مزمن قرار می دهد اما کمبود وزن نیز خطرناک است. هرچه وزن فرد با پایین ترین حد سلامتی فاصله بیشتری داشته باشد، خطر ابتلا به بیماری هایی که موجب مرگ و زودرس می شوند، افزایش می یابد. بنابراین توان کافی برای انجام فعالیت های روزانه برای فرد باقی نمی ماند و بیشتر اوقات در او احساس ضعف به وجود می آید. وزن ایده آل، بر اساس قد و سن یک فرد و شرایط جسمی او محاسبه می شود. در این وزن، او نه لاغر و نه چاق، بلکه از اندام متوسطی برخوردار است. هدف کلی رژیم های چاقی و لاغری، رسیدن به این وزن ایده آل است که فرد با داشتن آن از سلامتی کامل برخوردار باشد و کتاب حاضر با محدودیت هایی که به لحاظ حجم دارد تا حدودی به این دو موضوع می پردازد.

رژیم های لاغری (کاهش وزن) چاقی چیست؟

چاقی به حالتی گفته می شود که در آن مقدار زیادی چربی در بدن ذخیره شده باشد. ذخیره اصلی انرژی بدن، چربی است. اگر انرژی دریافتی بیش از انرژی ای باشد که به مصرف می رسد، افزایش بافت چربی، اجتناب ناپذیر خواهد بود. از این رو بر وزن بدن افزوده می شود. از آنجایی که مصرف انرژی با وزن بدن متناسب است، بنابراین وزن افزایش یابد، انرژی بیشتری نیز به مصرف می رسد، در نتیجه وزن بدن ثابت می ماند، اما اگر انرژی دریافتی، بیشتر از میزان مصرف باشد، این مقدار اضافه به صورت چربی در بدن ذخیره و بیشتر در ناحیه شکم تجمع می یابد. افزایش چربی شکم به طور مستقل با ابتلا به بیماری قلبی ارتباط دارد.

کالری مورد نیاز روزانه

نیاز به کالری در فرد نباید به اعدادی مثل ۱۲۰۰ یا ۱۸۰۰ یا هر عدد دیگری محدود باشد. مقدار کالری مورد نیاز روزانه باید تأمین کننده انرژی مغز، عضلات، فعالیت های

