

به نام یزدان پای

رژیم جفاقی

www.ketab.ir

سرشناسه : اکبری، حسن، ۱۳۶۶ -
 عنوان و نام پدیدآور : رژیم چاقی / مولف حسن اکبری.
 مشخصات نشر : تهران دانش گویا، ۱۳۹۸
 مشخصات ظاهری : ۹۲ ص.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۸-۲۳۹-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع : افزایش وزن
 رده بندی کنگره : RM ۲۲۲/۳/ الف ۴ ر ۴ ۱۳۹۳
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۴
 شماره ثبت کتاب : ۳۶۶۲۵۳۶

مرکز نشر، تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱ - ۲۳۶۱۱۴۵۲

حسن اکبری

ناشر دانش گویا
 نوبت چاپ اول، ۱۳۹۸
 قیمت ۹۰۰۰ تومان
 شمارگان ۲۰ جلد
 چاپخانه ارغوان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۶	فصل این تعریف لاغری و انواع آن
۸	تعریف لاغری
۱۰	دلایل ایجاد کمبود لاغری
۱۷	عوارض لاغری
۱۸	بیماری‌هایی که باعث بی‌اشتهایی می‌شوند
۱۹	بی‌اشتهایی ناشی از کمبود ویتامین‌ها
۱۹	ویتامین A
۲۰	ویتامین B ₁
۲۱	ویتامین B ₂ و B ₁₂
۲۳	فصل دوم درمان بی‌اشتهایی و رژیم‌های چاقی
۲۴	اصول صحیح درمان لاغری
۲۹	راه‌های افزایش اشتها
۴۳	درمان‌های نادرست لاغری
۴۴	کالری مورد نیاز هر فرد در روز
۴۵	بدن ما روزانه به چه مقدار انرژی نیاز دارد
۴۶	معرفی گروه‌های غذایی
۵۲	متابولیسم بدن
۵۴	برای چاق تر شدن چه بخوریم؟
۶۰	مواد غذایی سالم مخصوص لاغرها
۶۲	برنامه غذایی با ۳۰۰۰ کالری

۶۹	فصل سوم بی‌اشتهایی در کودکان
۷۰	تغذیه کودکان
۷۱	عامل بی‌اشتهایی در کودکان
۷۵	روش‌های صحیح غذا دادن به کودک
۷۸	تغذیه مناسب برای کودکان
۸۱	روش‌های مقوی کردن غذایی کودک
۸۴	پیوست ۱: جدول کالری مواد غذایی
۹۲	منابع و اخذ

مقدمه

معمولاً در کتاب‌ها و مقالات علمی مختلف می‌بینیم که بیشتر در مورد چاقی و عوارض آن بحث و گفتگو شده و کمتر به عوارض لاغری و راه‌های درمان آن پرداخته‌اند. در درجه اول باید بدانیم که لاغری هم مانند چاقی نشانه یک عارضه و اختلال در بدن است و باید مداوا شود. ما همیشه فکر می‌کنیم چاقی، مشکلی است که برطرف کردن آن سخت است در صورتی که بسیاری از افراد لاغر هستند که افزایش وزن برای آنها مشکل‌تر از کاهش وزن یک فرد چاق است!

هرکس با مشکلات سیربولوژیکی که دارد، در یک محدوده وزنی، سالم است. اگر چاق‌تر از آن شود دچار اضافه وزن شده و اما کمتر هم، کمبود وزن است که خطرات خاص خود را دارد. وزن ایده‌آل، براساس قد و سن یک فرد و شرایط جسمی او محاسبه می‌شود. از درجه لاغری و نه چاقی و از اندام متوسطی برخوردار است. هدف کلی رژیم‌های چاقی، لاغری، رسیدن به این وزن ایده‌آل است که فرد، با داشتن آن از سلامتی کامل برخوردار می‌باشد. لاغری یعنی نسبت وزن به قد با توجه به شرایط سنی نامتناسب است و علت آن عدم توانایی بدن در هضم و جذب کامل مواد غذایی و تبدیل آن به انرژی است. داشتن هیكل مناسب به ویژه برای خانم‌ها معمولاً معنی دیگری جز کم کردن وزن ندارد. با این وجود، هیكل خیلی خیلی لاغر چندان مطلوب نیست. در چاق کردن آدم‌های لاغر، برخلاف لاغر کردن آدم‌های چاق سهولتی وجود ندارد، نه کلینیکی برای آدم‌های لاغر به چشم می‌خورد و نه مقاله‌ای پندانی در مورد چگونگی چاق شدن به چاپ می‌رسد. اما ما قصد داریم مطالب این کتاب را به درمان لاغری اختصاص دهیم. تحقیقات نشان داده‌اند که افرادی که وزن بدنشان در یک حد طبیعی قرار دارد، طول عمر بیشتری دارند و سالم‌ترند در حالی که افرادی که وزنشان زیر حد طبیعی قرار دارد، سلامتی‌شان در معرض خطر قرار دارد. از سوی دیگر خیلی از مردم دچار کمبود وزن هستند، چه به

صورت طبیعی و چه با گرفتن رژیم‌های لاغری وحشتناک. این دسته از آدم‌ها برای جلوگیری از خطرات لاغری بیش از حد، چاره‌ای ندارند جز اضافه کردن چند کیلو وزن. البته ممکن است برخی افرادی که وزنشان کمتر از حد طبیعی است، از نظر سلامتی مشکلی نداشته باشند و به طور سرشتی ظریف و لاغر باشند، اما در مورد بسیاری از مردم بخصوص در خانم‌ها کمبود وزن می‌تواند به معنای عدم قدرت کافی استخوان‌ها و قاعدگی‌های غیرطبیعی باشد که حتی می‌تواند قدرت باروری را تحت تأثیر قرار دهد. در ضمن این دسته از افراد در صورت ابتلای به بیماری، مقاومت کمی در برابر آن خواهند داشت. چنانچه شما در مدتی کوتاه و ناخواسته دچار کاهش وزن شده‌اید و همیشه احساس خستگی می‌کنید بهتر است از جهت بررسی مشکلات جدی سلامتی، هرچه سریع‌تر با پزشک خود مشورت کنید. اما اگر شما نگران افزایش وزن خود بوده‌اید و به طور آگاهانه رژیم گرفته‌اید، و در این صورت و نیز اگر به طور ذاتی شما لاغر هستید، می‌توانید توصیه‌های زیر را به کار برید تا کمی چاق شوید.

تنظیم برنامه افزایش وزن برای افراد لاغر بعضاً مستلزم گنجانیدن برنامه‌های ورزشی از سوی متخصص تغذیه است. متداولترین اشتباهاتی که از سوی افراد لاغر کم اشتها صورت می‌گیرد این است که کم اشتهایی با اینکه می‌تواند خود علت لاغری باشد، با این حال، در اکثر موارد شانه‌ای از یک علت مهم دیگر است و صرفاً پرداختن به حل مشکل بی‌اشتهایی، غفلت از علت اصلی بی‌اشتهایی، بسیار خطرناک‌تر است و باعث اتلاف وقت و سلامتی در رسیدن به هدف می‌شود. ما در این کتاب سعی مان بر این است که برنامه استوار غذایی و رژیم‌های مخصوص لاغری به شما کمک کنیم تا به وزن ایده‌آل خود برسید. روش‌های مختلف درمانی را با فواید و عوارض ناشی از آنها را برای شما بیان می‌کنیم و به شما توصیه می‌کنیم که این روشها را تحت نظر یک پزشک انجام دهید تا به هدفتان نزدیکتر شوید. هدف ما کمک به افراد لاغر و کسب سلامتی می‌باشد و امید آن داریم که گامی در جهت ارتقاء سلامتی افراد برداشته باشیم.