



هشت هفته رژیم قند خون

چگونه می‌توان دیابت را شکست داد

و

از مصرف دارو خودداری کرد؟

www.ketab.ir

تألیف: دکتر میشل موسلی

ترجمه:

مجید کریمی زاده - کوثر رحمانی

سرشناسه	موزلی، مایکل، ۱۹۵۷ - Mosley, Michael
متوان و نام پدیدآور	هشت هفته رژیم قند خون - چگونه می‌توان دیابت را شکست داد و از مصرف دارو خودداری کرد؟، تألیف میشل موسلی
شخصیات نشر	مترجم مجید کرمی‌زاده، کوثر رحمانی
شخصیات ظاهری	مشهد: نی نگار، ۱۴۰۰
تاریک	۱۴۳ ص، ۵، ۱۴×۵، ۲۱ م، ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۰-۹۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: The ۸-week blood sugar diet : how to beat diabetes fast (and stay off medication), ۲۰۱۶
عنوان دیگر	امساک و کاربرد آن در درمان دیابت نوع ۲
عنوان دیگر	چگونه می‌توان دیابت را شکست داد و از مصرف دارو خودداری کرد؟
موضوع	قند خون -- به زبان ساده Diabetes -- Popular works Diabetes -- Alternative treatment Diabetes -- درمان جایگزین Diabetes -- رژیم درمانی -- دستورالعمل‌های آشپزی Diabetes -- Diet therapy -- Recipes Diabetes -- Nutritional aspects Diabetes -- تأثیر تغذیه
نشانه افزوده	کرمی‌زاده، مجید، ۱۳۷۵ - مترجم - رحمانی، کوثر، ۱۳۷۱ - مترجم
ده بندی کنگره	* ORA
ده بندی دیویی	۶۲۲.۶۵۸ ۶۶۶
شماره کتابشناسی ملی	۱۹۷۱۶۹۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبیا



انتشارات نی نگار

هشت هفته رژیم قند خون

تألیف: دکتر میشل موسلی

ترجمه: مجید کرمی‌زاده - کوثر رحمانی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: دقت - نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۰-۹۸-۹

دفتر نشر: مشهد - خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۷۶۶۵ | دورنگار: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرار داد محفوظ است و هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار میگیرند.

قیمت: ۴۵,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۱۱	مقدمه مترجم:.....
۱۳	بخش اول: علوم.....

فصل ۱:

۱۵	همه گیری چاقی و اضافه وزن - چرا در این جایگاه قرار داریم؟.....
۱۷	کربوهیدرات و انسولین.....
۲۱	عروق خونی.....
۲۱	مغز.....
۲۲	ظاهر.....
۲۲	دیابت و مشکلات جسمی.....

فصل ۲:

۲۴	چگونه مشکلی مانند دیابت را می توان حل کرد؟.....
۲۷	بدترین مکان ها برای انباشتن چربی، آن جایی نیست که فکر می کنید!.....
۲۹	کبد چرب و پانکراس، مشکل قلبی.....
۳۰	مصرف قرص چه مشکلی دارد؟.....
۳۱	مطالعه در نیوکاسل.....
۳۲	داستان آلن.....

فصل ۳:

۳۴	آیا در ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارید؟.....
۳۵	آیا خطر دیابت نوع ۲ شما را تهدید می کند؟.....

استرس نقش بسیار مهمی در زندگی شما دارد..... ۳۶

فصل ۴:

مصرف کم کربوهیدرات..... ۳۸

رژیم مدیترانه‌ای چیست؟..... ۳۹

حقایق درباره کربوهیدرات..... ۴۳

فروکتوز..... ۴۶

آیا فیبر چیز خوبی است؟..... ۴۷

فصل ۵..... ۴۸

انجام رژیم غذایی کم کربوهیدرات..... ۴۸

تفکرات اشتباه درباره کاهش وزن سریع..... ۴۹

بخش دوم: رژیم قندخون..... ۵۳

فصل ۶:

سه اصل حیاتی در رژیم قندخون و نکاتی که قبل از شروع باید انجام داد..... ۵۵

۱- زندگی به سبک مدیترانه..... ۵۶

۲- فعال بودن..... ۵۷

۳- طبقه‌بندی ذهن..... ۵۷

فصل ۷:

فعال شدن..... ۶۰

ساده‌ترین روش شروع..... ۶۰

تمرینات قدرتی..... ۶۱

فعالیت ورزشی شدیدتر..... ۶۲

تمرینات با شدت بالا..... ۶۳

ا. تمرینات برای شروع..... ۶۳

ب. تمرینات با شدت بالا (HIT) پیشرفته‌تر..... ۶۴

فصل ۸:

طبقه‌بندی افکار..... ۶۶

آگاهی ذهنی و کاهش استرس..... ۶۷

پیشگفتار

در سال ۲۰۰۶ مشغول ورق زدن یک مجله علمی بودم که توجهم به یک مطلب جلب شد. این مطلب درمورد عمل جراحی برای کاهش وزن در افراد چاق بود که برای برطرف کردن مشکل دیابت نوع ۲ صورت می گیرد. این مطلب نشان می داد که سطح قند خون چند روز بعد از عمل جراحی به سطح طبیعی بازگشته است و افراد می توانستند مصرف داروی خود را قطع کنند.

این یک یافته برجسته است؛ زیرا اعتقاد بر این است که افرادی که دیابت نوع ۲ دارند باید به زندگی همراه این بیماری تا آخر عمرشان عادت کنند و امکان بهبود یافتنشان وجود ندارد. معمولاً به افرادی که در این شرایط هستند، توصیه می شود که قرص مصرف کنند یا ممکن است به انسولین نیاز داشته باشند و باید به این شرایط عادت کنند. اما آنچه واقعاً توجه من را به خود جلب کرد این واقعیت بود که بازگشت به سطح طبیعی قند خون، خیلی سریع بود. این اتفاق، خلاف واقعیت و عقیده من است. مشخص است که دیابت نوع ۲ صرفاً نتیجه تجمع چربی بیش از حد در کبد و لوزالمعده است که در تولید انسولین تداخل ایجاد می کند. بازگشت ناگهانی به سطح قند خون طبیعی هیچ ارتباطی با خود عمل جراحی ندارد، بلکه

صرفاً به دلیل قطع ناگهانی غذاست. اگر این نظریه درست باشد، دیابت نوع ۲ باید تنها با محدودیت غذایی بهبود یابد.

علم به آرامی و با احتیاط حرکت می‌کند. هر فرضیه باید به دقت آزمایش شود. طی دهه گذشته تیم تحقیقاتی من و سایر افرادی که در دانشگاه نیوکاسل کار می‌کنند، به طور دقیق، مکانیسم‌های اساسی را بررسی کرده‌اند. ما با استفاده از اسکنرهای قدرتمند مغناطیسی، روش‌های جدیدی برای اندازه‌گیری چربی در داخل کبد و لوزالمعده پیدا کرده‌ایم.

تاکنون مطالعات دقیقی را انجام داده‌ایم که نشان داده است افرادی که واقعاً می‌خواهند از دیابت نوع ۲ خود خلاص شوند، فقط در طی ۸ هفته می‌توانند مقادیر قابل توجهی از وزن خود را از دست بدهند و قند خون را به حالت طبیعی یا نزدیک طبیعی برسانند. قند خون آن‌ها در سطح طبیعی باقی می‌ماند، به شرطی که وزن خود را پایین نگه دارند. ما نشان دادیم که حتی دیابتی‌هایی که در شرایط بدی هستند، می‌توانند به حالت طبیعی برگردند.

با این حال، اثرات بلندمدت این بیماری بر سلامتی عمومی چیست؟

دکتر مایکل موسلی از اهمیت کاهش وزن برای کنترل سطح قند خون می‌گوید. مهارت عالی او در برقراری ارتباط بین علوم پزشکی و زندگی روزمره است.

در این کتاب درباره بزرگ‌ترین مشکل سلامتی امروزه، اطلاعات علمی ارزشمندی از منابع معتبر جمع‌آوری شده است. اطلاعات دقیقی وجود دارد