

رژیم درمانی نوین

ویژه خانم‌ها

دکتر حمیدرضا فرشچی
دکتر سیده آمنه مجد

فرشچی، حمیدرضا، ۱۳۴۷ -
رژیم درمانی نوین ویژه خانمها فرشچی،
آمنه مجد

تهران: فرهنگ سر، ۱۳۸۹
۱۸۶ ص (مصور بخش رنگی)، جدول، ۱۷×۱۲ اس.م.
۴۰۰۰۰ ریال 7-86-9906-978

فیبا
رژیم غذایی درمانی
رژیم لامبری
سلولیت
بیش از ۴۰۰ عکس - - اجزای
آبستنی - - تعدیه

مجد، سیده آمنه، ۱۳۵۷
۱۳۸۹ ۲۱۶-۳۴۲ RM
۶۱۵-۸۵۴
۲۱۳۶۹۷۴

سرشابه
عنوان و نام پدیدآور

مشحذات بشر
مشحذات ظاهری
شبهك

وحدیت فهرستبوسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع

شبهه آبیرویه
رهنمودی كنكوه
رهنمودی كنكوه
شماره كتاببناسی ملی

فرشچی، حمیدرضا

نام کتاب: رژیم درمانی نوین ویژه خانمها
مؤلفان: دکتر حمیدرضا فرشچی و دکتر سیده آمنه مجد
صفحه آرا: مهدیه السادات بهشتی مقدم
طراح جلد: خیرا... اصنری

چاپ اول: ۱۳۸۹

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

ناشر: انتشارات فرهنگ سبز

چاپ و صحافی: هنر سرزمین سبز

شابك: 7-86-9906-978

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

نشانی: تهران، خیابان شهید بهشتی، خیابان پاکستان، کوچه چهارم،
پلاک ۱۰

www.farhangesabz.ir

۱۵۸۱۵-۳۷۵۱

۸۸۵۱۳۱۸۹

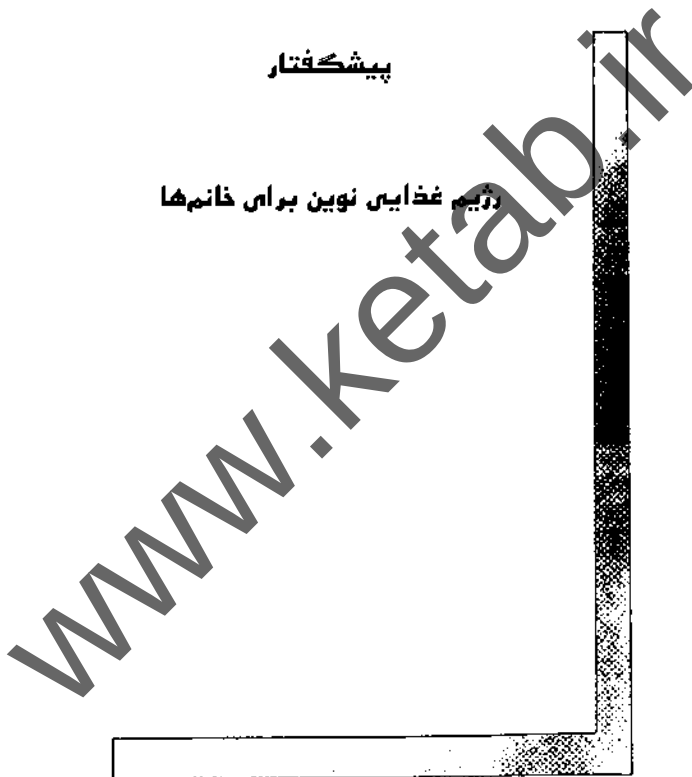
آدرس اینترنتی:

صندوق پستی:

تلفن انتشارات:

پیشگفتار

رژیم غذایی نوین برای خانم‌ها



نتایج مطالعات تحقیقاتی حاکی از آنست که شیوع چاقی و افزایش وزن در خانم‌ها در سنین مختلف پیش از آقایان است. شاید به همین دلیل خانم‌ها به مراتب بیش از آقایان بدنبال رژیم و برنامه‌های غذایی هستند که بتوانند تناسب اندام و وزن طبیعی خود را بدست آورند. از طرف دیگر تبلیغات فراوان مبنی بر ارائه رژیم‌های معجزه آسا باعث شده است که زنان دچار افزایش وزن، در طول عمر رژیم‌های متعدد را امتحان کرده و هر زمان بدنبال معجزه‌ای برای حل این مشکل بگردند. حتما شما نیز در بین خود زنان زیادی را می‌شناسید که این رژیم‌های جادویی را، به امید ریشه کنی چاقی امتحان کرده والان با وزنی به مراتب بالاتر از قبل، ناامید از حل این مشکل گردیده اند.

تغییرات هورمونی ماهیانه از سنین بلوغ تا سنین میانسالی، تغییرات وزنی طبیعی در دوران حاملگی و شیر دهی و نیز تغییرات دوران یائسگی همه و همه باعث مشکلاتی اختصاصی در خانم‌ها می‌گردد که می‌تواند توجیه کننده شیوع بالاتر چاقی در آنان

فهرست مطالب

- پیشگفتار ۵
- فهرست سوالات ۱۳
- بخش اول ۲۳
 - کلیات رژیم درمانی، رژیمهای یویویی، سلولیت
- بخش دوم: اختلالات مربوط به قاعدگی ۴۹
 - سندرم تخمدان پلی کیستیک
 - اختلالات ماهیانه پیش از قاعدگی ۵۹
- بخش سوم: رژیم غذایی دوران بارداری ۷۹
- بخش چهارم: رژیم غذایی دوران شیردهی ۱۰۹
- بخش پنجم: رژیم غذایی دوران یائسگی ۱۲۳
- بخش ششم: داستان افراد موفق در رژیم درمانی نوین ۱۴۷
- بخش هفتم: کالری مواد غذایی ۱۶۱

فهرست سوالات:

سوال ۱. چرا زنان به طور طبیعی بیشتر از

مردان بافت چربی دارند؟ (صفحه ۲۵)

سوال ۲. در حدود ۲۰ سال است که من رژیم

می‌گیرم و مجدداً وزنم بالا می‌رود. آیا این باعث

شده است متابولیسم و یا سوخت و ساز بدن

من پایین بیاید؟ (صفحه ۲۶)

سوال ۳: چگونه می‌توانم پس از رژیم غذایی

میزان سوخت و ساز بدن را افزایش دهم؟

(صفحه ۲۸)

سوال ۴. من سال‌ها رژیم «یویوی» داشته‌ام،

آیا این موضوع سلامتی مرا به خطر می‌اندازد؟

(صفحه ۳۱)

سوال ۵. بعد از داشتن سال‌های طولانی رژیم

یویوی، آیا می‌توانم وزن خود را کاهش داده و

نیز آن را پایین نگه دارم؟ (صفحه ۳۴)

سوال ۶. آیا این موضوع صحت دارد که افراد،
ولع بیشتری نسبت به غذایی که به آن
حساسیت دارند و یا از آن اجتناب می‌کنند،
پیدا می‌کنند؟ (صفحه ۳۷)

سوال ۷. سلولیت چیست؟ (صفحه ۳۹)

سوال ۸. آیا سلولیت به وسیله سم (toxin)
ایجاد می‌شود؟ (صفحه ۴۱)

سوال ۹. چرا مردان به سلولیت مبتلا
نمی‌شوند؟ (صفحه ۴۲)

سوال ۱۰. چرا حتی زنان لاغر نیز به سلولیت
مبتلا می‌شوند؟ (صفحه ۴۳)

سوال ۱۱. چگونه می‌توانم از شر سلولیت خلاص
شوم؟ (صفحه ۴۴)

سوال ۱۲. وزن من در محدوده طبیعی قرار
دارد آیا رژیمی وجود دارد که من را از این
چاقی شکمی رها سازد؟ (صفحه ۴۶)

سوال ۱۳. من دختری در سن بلوغ هستم که دچار چاقی و نامنظمی پریود شده‌ام. دکتر متخصص زنان تشخیص سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOs) داده است. آیا این بیماری باعث چاقی بی رویه من می‌باشد؟ (صفحه ۵۱)

سوال ۱۴. علت واقعی سندرم تخمدان پلی کیستیک چیست؟ (صفحه ۵۲)

سوال ۱۵. من دختری ۲۰ ساله هستم که دچار اختلالات پریود می‌باشم. اما وزن من طبیعی است. آیا ممکن است که من دچار سندرم تخمدان پلی کیستیک باشم؟ و آیا این بیماری درمان دارد؟ (صفحه ۵۳)

سوال ۱۶. برای درمان سندرم تخمدان پلی کیستیک باید از چه هورمون‌هایی استفاده نمایم؟ (صفحه ۵۴)

سوال ۱۷. آیا اهمیت سندرم تخمدان پلی کیستیک فقط ناباروری و مشکلات پوستی است؟ (صفحه ۵۶)

سوال ۱۸. من به سختی تلاش می کنم تا وزن خود را کم کنم ولی هر ماه قبل از قاعدگی حدود ۲ کیلو به وزنم اضافه می شود. چگونه می توانم از این افزایش وزن جلوگیری کنم؟ (صفحه ۶۵)

سوال ۱۹. من در تمام طول ماه (چه در زمان قاعدگی و چه زمان های دیگر) نسبت به مواد غذایی شیرین و به ویژه شکلات ولع دارم. چرا این گونه است و چه کاری می توانم برای رفع آن انجام دهم؟ (صفحه ۶۷)

سوال ۲۰. من علاوه بر روزهای قبل از پریود، در زمان قاعدگی هم نسبت به کربوهیدرات ها (به ویژه نان) ولع خاصی دارم. دلیل این موضوع چیست؟ (صفحه ۶۹)

سوال ۲۱. من چند روز قبل از قاعدگی ام گرسنه تر از همیشه می شوم و بیشتر نیز غذا می خورم. دلیل این موضوع و راه حلش چیست؟ (صفحه ۷۱)

سوال ۲۲. من چند روز قبل از قاعدگی احساس افسردگی می کنم و همین موضوع باعث می شود تا بدون توجه غذا بخورم. در رابطه با این موضوع چه راهکاری وجود دارد؟ (صفحه ۷۳)

سوال ۲۳. قبل از هر قاعدگی بدن من به دلیل احتباس مایعات ورم می کند که همین موضوع باعث می شود احساس چاقی کنم. برای رفع این موضوع چه کاری می توانم انجام دهم؟ (صفحه ۷۴)

سوال ۲۴. من قصد دارم به زودی باردار شوم اما اضافه وزن من بسیار زیاد است. آیا می توانم با این وزن بالا حامله شوم و یا باید به زمان بعد موکول نمایم؟ (صفحه ۸۷)

سوال ۲۵. من قصد بچه دار شدن دارم ولی زیر وزن طبیعی هستم و قاعدگی نامنظم هم دارم. آیا وزن من ممکن است سلامتی فرزندم را تحت تاثیر قرار دهد؟ (صفحه ۸۸)

سوال ۲۶. بهترین روش برای کاهش وزن در طول دوران بارداری چیست؟ (صفحه ۹۰)

سوال ۲۷. آیا من در حال حاضر که باردار هستم باید به اندازه دو نفر غذا بخورم؟ (صفحه ۹۲)

سوال ۲۸. وزن من در طول دوران بارداری به سرعت در حال افزایش است. شما چه توصیه‌هایی می‌توانید به من بکنید؟ (صفحه ۹۵)

سوال ۲۹. افزایش وزن مناسب در طول دوران بارداری چه مقدار است؟ (صفحه ۹۷)

سوال ۳۰. اگر یک کودک بطور متوسط حدود ۳ کیلوگرم وزن داشته باشد، آیا من می‌توانم تنها در حدود ۳-۴ کیلوگرم وزن اضافه کنم تا

هنگامی که نوزاد به دنیا آمد وزن من به حد طبیعی برگردد؟ (صفحه ۹۹)

سوال ۳۱. اگر در هنگام بارداری غذاهای خاصی را هوس کردم، آیا بدین معنی است که بدن من به مواد مغذی موجود در آنها نیاز دارد؟ (صفحه ۱۰۲)

سوال ۳۲. آیا ورزش زیاد روش بهتری برای پایین نگه داشتن وزن در طول دوران بارداری است؟ (صفحه ۱۰۴)

سوال ۳۳. آیا من باید در دوران بارداری ورزش را کنار بگذارم؟ (صفحه ۱۰۶)

سوال ۳۴. زمانی که کودک من به دنیا آمد، بهترین روش برای اینکه به تناسب اندام سابق برگردم چیست؟ (صفحه ۱۱۶)

سوال ۳۵. چه مدت زمان بعد از تولد کودک، می‌توانم ورزش کردن را شروع کنم؟ (صفحه ۱۱۸)

سوال ۳۶. بهترین ورزش برای اینکه شکم من بعد از زایمان به حالت قبل برگردد، چیست؟
(صفحه ۱۱۹)

سوال ۳۷. اگر شیرده نباشم، میزان کالری مصرفی روزانه من بعد از تولد نوزدم چقدر باید باشد؟ (صفحه ۱۲۰)

سوال ۳۸. من باید وزن کم کنم ولی در عین حال شیرده هم هستم. چگونه می‌توانم به درستی لاغر شوم؟ (صفحه ۱۲۱)

سوال ۳۹. آیا افزایش وزن در زنان بعد از دوره یائسگی غیر قابل اجتناب است؟ (صفحه ۱۲۸)

سوال ۴۰. آیا هورمون درمانی در دوران یائسگی باعث افزایش وزن می‌شود؟ (صفحه ۱۳۲)

سوال ۴۱. آیا در طول دوران یائسگی و در هنگام دریافت هورمون درمانی جایگزین، احتمال کاهش وزن وجود دارد؟ (صفحه ۱۳۴)

سوال ۴۲. آیا این درست است که یک خانم در سنین میانسالی به وزن دوران جوانی خود برگردد؟ (صفحه ۱۳۵)

سوال ۴۳. به نظرم می‌رسد بدن من از زمان یائسگی دچار رخوت و کندی شده است (برای مثال به جای عجله‌ای که قبلاً در انجام کارها داشتم، اهمال کار شده‌ام)، آیا این اتفاق بطور معمول امکان‌پذیر است و من باید چه کار کنم؟ (صفحه ۱۳۸)

سوال ۴۴. من زنی ۵۵ ساله هستم و یک رژیم غذایی سخت گرفته‌ام، اما فقط توانسته‌ام وزن خود را حفظ کنم و کاهش وزنی نداشته‌ام. آیا این امر طبیعی است؟ (صفحه ۱۴۰)

سوال ۴۵. آیا وقتی سن ما بالا می‌رود باید کمتر غذا بخوریم؟ (صفحه ۱۴۳)

سوال ۴۶. مادر من ۷۵ سال سن دارد و بسیار چاق است. آیا برای آغاز رژیم گرفتن خیلی دیر است؟ (صفحه ۱۴۴)

www.ketab.ir