

چرا وزن کم نمی شود؟

آیا اضافه وزن شما به خاطر
مشکلات جسمانی پنهانی شماست؟

نوشته

Martin BUDD N.D. , D.O.

مترجم

شیرین آسان

خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد.

تقدیم به مادر عزیزم که همه زندگیم را پس از خداوند متعال مدیون او هستم.

«شیرین آسان»

Budd, Martin L.

باد، مارتین، ۱۹۲۰-م

چرا وزنم کم نمی‌شود؟ آیا اضافه وزن شما به خاطر مشکلات جسمانی پنهانی شماست؟ /
نوشته [مارتین باد]؛ مترجم: شیرین آسان. - تهران: یکان، ۱۳۸۲.
۱۲۸ ص: مصور، جدول، نمودار.

ISBN 964-5514-10-x: ۱۷۵۰۰ ریال

why can't I lose weight? Is your weightgain a
symptom of a Hidden Health problem? 2002.

عنوان اصلی:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات قیاد.

۱. رژیم لاغری. ۲. افزایش وزن. ۳. درمان طبیعی. الف. آسان، شیرین، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۳۲۵

چ ۱۶ ب ۲ / ۲۲۲۲ RMY

۱۳۸۲

۳۷۳-۸۲م

کتابخانه ملی ایران

چرا وزنم کم نمی‌شود؟

نویسنده: مارتین باد

مترجم: شیرین آسان

چاپ اول: بهار ۸۴

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

چاپخانه: کسری

قیمت: ۱۷۵۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۵۵۱۴-۱۰-x

ISBN: 964-5514-10-x

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟	۵	انسولین V قند	۴۴
سؤالات	۸	نسبت اندازه کمر به باسن	۴۴
چرا نمی‌توانم وزنم را کاهش دهم؟	۸	روش معالجه برای افراد دیابتی	۴۵
سوخت و ساز نامتعادل	۸	دنبال کردن رژیم	۴۹
فصل اول: اضافه وزن چیست؟		خلاصه مطالب این فصل	۴۹
نمودار وزن	۱۲	فصل سوم: چربی‌ها و وزن شما	
وزن ایده‌آل	۱۳	چربی خوب و چربی بد	۵۵
لیست قدیمی وزن و قد (جدول مردان و زنان)	۱۳	اسیدهای چرب ضروری	۵۶
شاخص اندازه توده بدن	۱۷	اسیدهای چرب اشباع شده و اشباع نشده	۵۶
میزان متابولیک ساکن	۱۹	مارگارین چیست؟	۵۷
اندازه‌گیری چربی بدن	۲۰	اندازه‌گیری اسیدهای چرب ضروری بدن	۵۸
استراتژی کاهش وزن	۲۳	بحث کلسترول	۵۹
ورزش	۲۳	از بین بردن کلسترول	۶۰
تغییرات سوخت و ساز	۲۵	تحقیق فرامینگهام	۶۰
فصل دوم: مواد قندی و وزن شما		چربی و از دست دادن وزن	۶۱
قند خون پایین و وزن شما	۲۷	رابطه چربی‌ها و سن	۶۱
نشانه‌های پایین بودن قند خون	۲۷	درجه حرارت بدن و وزن	۶۲
علل پایین بودن قند خون	۲۸	چربی سوخته و چربی ذخیره	۶۳
قند خون پایین و تأثیر آن بر روی وزن	۳۰	کارنتین (چربی سوخته)	۶۳
آزمایش کمی قند خون	۳۱	جنگ چربی با چربی	۶۴
درمان قند خون پایین	۳۴	خلاصه مطالب این فصل	۶۸
فهرست مواد بالا برنده قند خون	۳۸	فصل چهارم: رابطه نگهداری مایعات در بدن و وزن شما	
اتصال انسولین / گلوکاگون	۳۹	علل جمع شدن مایعات در بدن؟	۷۱
انسولین مقاوم	۴۲	رابطه داروها با نگهداری مایعات در بدن	۷۳
عوامل مشخص‌کننده مرضی X یا سندرم X	۴۲	کمبود پروتئین و جمع شدن مایعات	۸۳
رابطه دیابت و وزن شما	۴۲	معالجه جمع شدن مایعات در بدن	۸۶
دیابت و سلامتی	۴۳	خلاصه مطالب این فصل	۸۶

عنوان

صفحه

عنوان

صفحه

فصل پنجم: رابطه هورمون و وزن شما

سن بلوغ

۸۷

استروژن

۸۸

نقش کبد

۸۸

استروژن و پروژسترون

۸۹

مشکلاتی که با افزایش استروژن پیش می‌آید

۸۹

علل هورمونی

۹۰

علل هورمونه‌های دیگر

۹۱

علائم تغذیه‌ای

۹۲

یائسگی زودرس

۹۲

هیستروکتومی (بیرون آوردن رحم و تخمدان) و

وزن

۹۲

یائسگی و وزن

۹۵

اتصال انسولین

۹۷

انسولین

۹۸

خلاصه مطالب این فصل

۱۰۱

فصل ششم: رابطه غده تیروئید و وزن شما

کم‌کاری تیروئید و علائم آن

۱۰۳

تشخیص تیروئید کم‌کار

۱۰۴

فشار خون بالا و تیروئید

۱۰۸

کلسترول و تیروئید

۱۰۹

خود تشخیصی

۱۱۰

پرسشنامه‌ای از علائم

۱۱۰

خلاصه

۱۱۲

فصل هفتم: رابطه ورزش و وزن شما

مخالفت‌های بیماران

۱۲۳

به کار بردن وسایل ورزشی

۱۲۶

خطرات دوندگی

۱۲۶

چه وقت باید ورزش کرد؟

۱۲۸

چگونه باید ورزش کرد؟

۱۲۹

قوانین عمومی

۱۳۰

خلاصه

۱۳۳

نتیجه

۱۳۳

فصل هشتم: بچه‌ها و اضافه وزن

وراثت یا محیط؟

۱۳۵

عادات غذا خوردن

۱۳۶

اضافه وزن دوران بچگی و پی‌آمدهای آن

۱۳۷

مشخصه اضافه وزن بچه‌ها

۱۳۸

معالجه اضافه وزن در بچه‌ها

۱۳۸

ورزش

۱۳۹

رژیم غذایی

۱۴۰

لغات دشوار

۱۴۱

مراجع

۱۴۷

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

در این کتاب دربارهٔ عوامل گوناگونی که باعث اضافه وزن می‌شود تحقیق و بررسی شده. کسانی که با همهٔ سعی و تلاششان قادر به اینکه وزن بدنشان را کاهش دهند نبوده‌اند، باید به این نکته توجه کنند که رژیم غذایی و ورزش همیشه نمی‌تواند پاسخگوی خواستهٔ آنها باشد. درست است که همه افراد چاق کتابهای زیادی را که راجع به رژیم غذایی و ورزش نوشته شده خوانده‌اند و عمل کرده‌اند ولی این را باید بدانند که برای رسیدن به مقصودشان علاوه بر این دو راه، راه سوم نیز وجود دارد. اگر آنها علاقه‌مند به کاهش وزنشان هستند می‌بایست این آگاهی به آنها داده شود که بدانند،

۱- فعالیت سوخت و ساز بدنشان چگونه است؟

۲- ساختمان اندامشان به چه صورتی است؟

بحث اصلی این کتاب شامل بیماریهای هشداردهنده زندگیمان نیست، بلکه شامل مسائل و مشکلات ساده‌ای است که روح و جسم ما را فرسوده می‌کند در حالی که ما از همهٔ آنها بی‌اطلاعیم.

خوانندگان این کتاب باید کلیه مطالبی را که در این کتاب شرح داده شده با دقت تمام بخوانند. زمانی که در سوخت و ساز بدنشان اشکالی وجود داشته باشد، اضافه وزن شما فقط یک علت نیست. علائمی که باعث اضافه وزن شما می‌شود می‌توانند کلیدی برای یافتن مشکلات سلامتی شما باشند. برای مثال:

۱- ترشحات غدد تیروئید

۲- پایین بودن قند خون

۳- عفونت‌های قارچی

الف: اضافه وزن

توأم با خستگی

۱- کمبود هورمون استروژن و پروژسترون

۲- نامیزان بودن آنها

ب: اضافه وزن،

عادت ماهانه

ج: اضافه وزن
 ۱- کمبود آنزیم
 ۲- هضم دیر غذا در روده یا عدم قبول غذا

د: اضافه وزن بر اثر
 ۱- قارچ‌های عفونی
 ۲- کمبود آنزیم
 ۳- عدم قبول غذا

شناسایی علل آن

اولین قدم مثبت فهرست کردن علائم و نشانه‌ها است. من همیشه این را از بیمارانم خواسته‌ام. وقتی این فهرست آماده شد، آنها اغلب از آن همه علائمی که باعث مشکلات آنها شده خجالت زده و متحیر می‌شوند.

خیلی از این مشکلات را می‌توان از نمودار شخصیت آنها دریافت، به‌رحال یک کلمه هشدار دهنده، به دو یا چندین دلیل می‌تواند سوخت و ساز بدن شما بر روی وزنتان اثر بگذارد. این عوامل می‌تواند با وجود عفونت‌های قارچی، رشد یافته و عدم قبول غذا باشد، ولی ممکن است شما جزو آن دسته از افرادی باشید که از کمبود ترشح تیروئید رنج می‌برند.

این کتاب به این منظور که خودتان، خودتان را معالجه کنید نوشته نشده، بلکه مطالب این کتاب به شما علت‌های اضافه وزنتان را گوشزد می‌کند. امیدواریم خوانندگان این کتاب با خواندن مطالب آن به علت چاقی خود پی ببرند.

گاهی اوقات کوچکترین تغییر در رژیم غذایی روزانه شما و درجه‌بندی کردن مواد غذایی یا کم مصرف کردن کربوهیدرات‌ها باعث می‌شود در پایین آوردن وزنتان به شما کمک زیادی بکند. شما می‌توانید هر روز مقداری از مواد غذایی را که در هر وعده غذایان می‌خورید را در ظرفی بریزید و آخر آن روز اگر به آن ظرف مراجعه کنید خواهید دید چقدر از روزهای قبل غذای کمتری استفاده کرده‌اید. نوشیدن آب خیلی زیاد نیز می‌تواند در پایین آوردن وزنتان به شما کمک کند.

به هر حال، بی‌نظمی‌هایی که بر روی وزن ما اثر می‌گذارد لازم است حتماً به وسیله افراد حرفه‌ای تشخیص داده شده و معالجه شوند. آزمایشات نیز گاهی اوقات نتیجه‌بخش خواهند بود، و فقط یک دکتر با تجربه یا پزشکی که به وسیله داروهای گیاهی بیمارانشان را معالجه می‌کنند می‌توانند نسخه بنویسند و یا داروهای مکمل به بیمارانشان بدهند.

زمان پاسخگویی به معالجات

ما می‌توانیم به جرأت ادعا کنیم که با استفاده از این معالجات خواهیم توانست ۲ تا ۳ کیلوگرم از وزن هر کسی را با رژیم مخصوص در مدت یک هفته کاهش دهیم. ولی این نوع رژیم موقتی و غیرواقعی است. بهترین نوع رژیم، رژیمی است که در طول هفته ۰/۹ کیلوگرم از وزن هر کسی را کاهش دهد. به‌رحال این مسئله را باید مدنظر داشته باشیم که کم شدن وزن ما که در نتیجه سوخت و ساز خوب انجام گرفته زمانی می‌تواند پایدار بماند که علت‌هایی که وجود داشته، کاهش یافته و به تدریج از بین بروند. متخصصین زیادی که سوخت و سازهای مزمن را علت زیاد شدن وزن می‌دانند، ابتدا به معالجه پرداخته و در ضمن همه آنها بر این عقیده هستند که لاغری می‌بایست تدریجاً و در مدت یک ماه یا یکسال صورت گیرد. چون در این مدت تشخیص دادن، معالجه و کاهش وزن می‌تواند با علائم بیماری در مدت یکسال، یکسان و برابر شوند. بنابراین اگر شما به مدت ۶ سال از اضافه وزن رنج می‌بردید بنابراین مدت ۶ ماه از زمانی که علت اضافه وزن مشخص شد با مداوا طول خواهد کشید تا کاهش وزن شما به تدریج صورت گیرد. این فاکتور در تمام مطالب این کتاب شرح داده خواهد شد.

خوانندگانی که علل اضافه وزنشان را پذیرفته‌اند، چه با کمک خودشان و چه به وسیله کمک‌های تخصصی به زودی قادر خواهند بود به موفقیتی که در این راه به دست آورده‌اند به خودشان تبریک گویند. آنها علاوه بر اینکه وزن اضافی خود را از دست می‌دهند، سلامتی جسمی دوباره خود را نیز به دست می‌آورند. آنها با کاهش وزنشان چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی احساس زنده‌دلی، تندرستی و خوشبختی خواهند کرد. با کمک این کتاب شما خواهید توانست سدهایی را که در جلوی پایتان برای کم نشدن وزنشان است بشکنید و سالم‌تر شوید و بتوانید زندگیتان را تحت کنترل خود درآورید.

سؤالات

مقدمه

چرا نمی توانم وزنم را کاهش دهم؟

خواننده عزیز اگر شما جزو آن گروهی هستید که مطالب این کتاب نظرتان را با وجود اینکه، مقدار زیادی از وزنشان را کم کرده‌اید، و یا آنکه با موفقیت آن را به همان حدی که هست نگه داشته‌اید جلب کرده، این را بدانید که احتمالاً مشکلی داشته‌اید.

اگر شما با رژیم غذایی سخت و تمرینهای ورزشی مداوم به نتیجه رسیده‌اید و وزن خود را کاهش داده‌اید، این را حتماً بدانید که به همان سرعتی که وزن خود را از دست داده‌اید، به همان سرعت نیز دوباره اضافه وزن پیدا خواهید کرد. اگر شما جزو آن دسته از افراد چاقی هستید که وزن کم کرده‌اید و به رژیم غذایی سخت خود به طور مداوم ادامه می‌دهید؛ این را بدانید که به مجرد اینکه کوچکترین تغییری در رژیمتان و فعالیت ورزشی سنگینتان به وجود آید دوباره وزن از دست رفته را بازخواهید یافت. البته اگر به آنچه باعث اضافه وزنشان شده پی نبرید نمی‌توانید آن را موفقیتی برای خودتان بدانید. چون این فقط اضافه وزن نیست که مشکل شماست، شما مشکلات زیاد دیگری به جز خوردن و فعالیت زیاد دارید و همین مشکلات باعث چاقی شما شده. ازجمله، مشکلاتی نظیر، خستگی، هضم نشدن غذا، دردهای معده، تمرکز کم، افسردگی و غیره را می‌توان نام برد.

سوخت و ساز نامتعادل

زمانی که اضافه وزن بر اثر بیماری ازجمله (مرض چاقی) باشد، رژیم‌های غذایی کم کالری و