



رژیم درمانی آسان

تألیف:

عزرا آقایی (کارشناس تغذیه)

- چقدر درباره میزان کالری میوه‌ها، غذاهای و فعالیت‌های دایید؟
- چقدر به سلامتی، تناسب اندام و تغذیه خود اهمیت می‌دهید؟
- چقدر از عوارض رژیم‌های خودسرانه و کمبود مواد مغذی در بدن آگاه دارید؟
- چگونه از کالری مواد غذایی برای تنظیم یک برنامه غذایی صحیح استفاده کنیم؟

سرشناسه: آقای، زهرا، ۱۳۶۵
عنوان و نام پدیدده آورنده: رژیم درمانی آسان / تالیف زهرا آقای.

مشخصات نشر: شیراز، ارم شیراز، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۶۴ص: مصور، جدول: ۱۷ × ۱۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۰-۱۳-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: رژیم لاغری -- به زبان ساده، رژیم درمانی -- به زبان ساده، کم کردن وزن --

ردیف کتابی کنگره: ۱۳۹۲، ۶۴۲/۱/۲/۲ RM

بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵

شماره ثبت ملی: ۳۱۴۴۶۷۷

نام چاپ: رژیم درمانی

مؤلف:

طرح جلد: عقلمند

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: جیبی

تعداد صفحات: ۶۴ص

ناشر: انتشارات ارم شیراز

نوبت چاپ: اول

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دیجیتال مو

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۰-۱۳-۱

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

مدیر مسئول انتشارات: دکتر مسعود صفار

آدرس: شیراز - میدان دانشجو - مجتمع پزشکی نشا - طبقه چهارم - انتشارات ارم

شیراز

تلفن: ۰۷۱-۶۶۴۲۰۷۷، فاکس: ۰۷۱-۶۶۴۲۰۵۸

وب سایت: www.erampub.ir

طبق قانون حمایت از آثار مولفین و مترجمین، تمامی حقوق مؤلف و

ناشر براساس قرارداد فی مابین محفوظ است و هرگونه کپی برداری ممنوع

پیگرد قانونی دارد.

"سعی دارم تغییر کنم ... برای این کار باید خیلی چیزها در زندگی‌ام تغییر کند،

بیشترین وزنم است و بعد ساعت خواب و بیداری، نحوه انجام کارها، زمان مطالعه و ...

بجای تلاش‌هایم را ثبت می‌کنم تا روزی که به هدف‌هایم برسیم ...

یادم باشد که سال‌ها فرسیده‌ام که آسان از دست بدهم."

این نوشته‌ی کسی است که می‌گفت حتی نمی‌داند چگونه غذای رژیمی درست کند،

اما هدف والا باعث حفظ قدرت می‌شود.

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۵	مقدمه
۹	آیا من اضافه وزن دارم؟ معرفی نمایه توده بدن یا BMI
۱۱	توصیه های تغذیه ای جهت کاهش وزن
۱۲	نمونه رژیم کاهش وزن برای افراد سالم
۱۴	ویتامین ها در رژیم غذایی روزانه
۱۵	علائق ویتامین ها در بدن
۱۹	انواع ویتامین های محلول در چربی و عوارض آنها
۲۳	علائق کمپرس مواد معدنی بوی ناخن ها
۲۸	کالری میوه ها
۳۱	کالری آب میوه ها و کمپوت
۳۲	کالری سبزیجات
۳۵	کالری گوشت ها
۳۸	کالری نان و غلات
۴۰	کالری شیر و لبنیات
۴۲	کالری حبوبات
۴۳	کالری چربی ها
۴۴	کالری شیرینی ها
۴۶	کالری مغزهای روغنی (آجیل)
۴۸	تنقلات همراه غذا

۵۰	سایر اقلام غذایی
۵۳	کالری مصرفی در طول روز
۵۷	محاسبه نیاز تقریبی به کالری روزانه
۵۹	معرفی واحدهای گروه‌های غذایی

مقدمه

تغذیه عبارت است از رساندن مواد غذایی به بدن به مقادیر متناسب و انتخاب انواع غذاها به نحوی که احتیاجات روزانه انسان به مواد مغذی برآورده شود.

در صورت چاقی و اضافه وزن زیاد اگر می‌خواهید از یک برنامه غذایی صحیح پیروی کنید باید کالری پایه‌ی بدن را تأمین کنید و آنگاه اجازه دهید بقیه‌ی انرژی مورد نیاز خود را از ذخایر چربی شما استفاده کنید. مهم‌ترین اصل در کاهش وزن، این است که اصلاً به این فکر نکنید که رژیم‌گیری کنید بلکه باید همواره به این بیندیشید که از یک الگوی غذایی صحیح برای رفتن به سمتی که می‌خواهید خلاص شدن از شر چربی‌های اضافه و مضر و رسیدن به آمیخته‌ی ایده‌آل پیروی می‌کنید.

یک برنامه غذایی صحیح باید حاوی درشت‌مغذی‌ها شامل کربوهیدرات، پروتئین، چربی‌ها و ویتامین‌ها شامل ویتامین‌ها، املاح معدنی و آب کافی باشد.

به این نکته توجه داشته باشید که شروع یک برنامه غذایی باید حتماً زیر نظر یک کارشناس تغذیه باشد و از رژیم‌های غیر معمول و خودسرانه پیروی نکنید.

کالری میان تهی:

کالری میان تهی شامل کالری دریافتی روزانه از اقلام غذایی می‌باشد که فاقد ارزش غذایی کافی برای فرد رژیم‌گیرنده است. برای نمونه فردی را تصور کنید که کالری مورد نیاز روزانه ۱۸۰۰ کالری می‌باشد. اقلام غذایی انتخابی توسط وی شامل کالری میان تهی هستند در برنامه غذایی انتخابی این فرد تخم مرغ سرخ شده، فست‌فود، نوشابه، شکلات، نصف لیوان بستنی شکلاتی، ۱ بسته چیپس سیب زمینی

نیز به چشم می‌خورد و این نشان دهنده انتخاب نادرست این فرد و پیروی از یک رژیم نادرست می‌باشد.

به یاد داشته باشید هدف از رژیم گرفتن فقط تامین کالری نیست. بلکه این کالری باید از مواد غذایی مفید و سالم تامین شود.

این کتاب راهنمای خوبی برای قرار گرفتن در مسیر صحیح کاهش وزن و بدن به وزن ایده آل و اندامی متناسب همراه با حفظ سلامتی می‌باشد.

در این کتاب سعی شده است کالری تمامی مواد غذایی خام و پخته به تفکیک گلهای غذایی، معرفی واحدهای گروههای غذایی، اثر ویتامینها

و مواد معدنی در رژیم غذایی روزانه، علائم کمبود ویتامینها در بدن و کالری مصرفی در طول روز گنجانده شود و همچنین روش محاسبه مقدار

کالری مورد نیاز بدن، به همراه یادآوری عوارض رژیمهای خودسرانه نیز در این کتاب ذکر شده است.

قابل ذکر است اقلام غذایی که بر روی آنها مقدار مشخص نشده است ۱۰۰ گرم در نظر گرفته شوند.

مرا آقای

آن ۹۱