

دکمه‌هایی که بسته نمی‌شوند

صدف کوه‌کن

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

## دکمه‌هایی که بسته نمی‌شوند

مؤلف: صدف کوه‌کن

تولید فنی: علی لیاقتی

صفحه بندی: مهتاز سریندی

طراح جلد: علی اذکاری

جاب اول پاییز ۱۳۹۳

شماره جلد: ۱۰۰۰

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

جاب و جلدی: همشهری

|                     |                                        |
|---------------------|----------------------------------------|
| سرشناسه             | کوه‌کن، صدف، ۱۳۹۰                      |
| عنوان و نام         | دکمه‌هایی که بسته نمی‌شوند، صدف کوه‌کن |
| مشخصات نشر          | تابستان شهری ۱۳۹۳                      |
| مشخصات ظاهری        | جلد: ...                               |
| شماره               | ۹۷۸-۹۶۴ ۲۴۱ ۲۶۵                        |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                    |
| موضوع               | حرفی                                   |
| موضوع               | درمانی                                 |
| زودبندی کنگره       | ۸۱۳۹۳                                  |
| زودبندی دیویی       | ۶۱۶.۳۹۸                                |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۶۰۷۸۳۰                                |



نشان: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، برسیه  
 یارکوی، کوچه تورج، شماره ۱۴، ضلع دوم  
 تلفن: ۲۳۰۲۳۲۷۱، دورنگار: ۲۳۰۲۳۲۹۸

[www.hamshahripub.ir](http://www.hamshahripub.ir)  
[publication@hamshahri.org](mailto:publication@hamshahri.org)

## فهرست

- ۹ : پیشگفتار
- ۱۱ : مقدمه
- ۱۵ : معنی اعتباراتان باشید
- ۱۹ : باستان چاقی هستند
- ۲۳ : معنی یروغگو
- ۲۷ : انرژی موئیان
- ۳۳ : سبب هستند یا کالی
- ۳۵ : مادران چاقی
- ۳۷ : چاقی کودکان
- ۳۹ : چرا چاق می شویم؟
- ۴۳ : انواع روش های درمانی
- ۵۵ : رژیم های اشتباه
- ۵۹ : تعادل، تناسب و تنوع

- ۶۳ : پله پله تا لاغری
- ۶۵ : در خرید کردن دقت کنید
- ۶۹ : توصیه‌هایی برای رهایی
- ۸۷ : خندیدن، لاغر می‌کند
- ۹۱ : تصورات پوشالی
- ۹۵ : با روزه به دنبال لاغری نباشید
- ۹۹ : چرا رژیم‌ها شکست می‌خورند؟
- ۱۰۳ : هشدارهای ضروری
- ۱۰۵ : دستورهای غذایی
- ۱۱۱ : منابع
- ۱۱۵ : جداول متروپلین

## پیشگفتار

زمانی چاقی، از مظاهر قدرت و سلامتی قلمداد می‌شد ولی این روزها کمتر کسی را می‌بینیم که هنوز باور غلط «چاقی سلامتی را در برپروراند»

گرچه در بسیاری از موارد دگرگونی سبک زندگی به یکباره اتفاق می‌افتد اما این بار، مظاهر سلامتی رفته رفته دستخوش تغییراتی شده است. طراحی لباس‌ها، تبلیغات و حتی نوع ارزش گذاری‌ها نیز تغییر کرده تا باینی که این روزها آب خوش از گلوئی چاق‌ها پایین نمی‌رود.

در این میان و به دلیل عادات غلط تغذیه‌ای، گسترش شهرنشینی، کاهش تحرک، بشر امروزی با مشکلات بسیاری دست به گریبان است که بیدار شدن از خواب نامیده می‌شوند و چاقی، یکی از آنها است.

این ارمغان تمدن چنان به زندگی شهری چسبیده است که بسیاری از افراد برای خلاصی از آن دست به هر کاری می‌زنند. از سوی دیگر مدهایی که در آن‌ها برای بیش از حد تبلیغ می‌شود، کابوسی شده تا آن‌هایی هم که اندکی اضافه وزن دارند هر روز نگران‌تر شوند.

## مقدمه

«چاقی رنج است». این جمله را جان خواندم و به آن معتقدم، چرا که نه تنها رنج بیماری بلکه رنج حذف شدن نشانه‌های بی‌مهری را هم به دنبال دارد. دنیای امروز هم که دنیای ترویج لایزال است.

همه بحث‌های خانوادگی به خصوص بحث‌های زنانه، حول محور رژیم‌های غذایی، کالری‌ها، چاقی و لاغری می‌چرخد و شما حتی اگر خیلی هم به فکر داشتن ظاهری موزون نباشید، باز هم ناخودآگاه درگیر این مسئله هستید.

اما خودمانیم، بد نیست که به ظاهرمان فکر کنیم اما معسران فکر کردن به سلامتی است.

قرار نیست به دردسر خاصی بیافتید. شما می‌توانید، تنها با کمی تغییر در شیوه زندگی‌تان، همه چیز را در اطراف‌تان تغییر دهید. حتی نوع نگاه‌تان به دنیا. البته این را هم باید بگویم که خود من هم تازه یاد گرفته‌ام که «ایجاد تغییر در بدن، اراده می‌خواهد»، یعنی چه؟! متوجه شده‌ام که با اراده بودن و مغلوب وسوسه‌ها نشدن آنقدرها هم راحت نیست.

بعد از همه این‌ها لازم است به شما بگویم که اگر از آن دسته افرادی هستید که

اولین سوال شما برای رژیم گرفتن این است که «چی بخورم تا لاغر شوم؟» باید بگویم بهتر است اول سوالتان را تغییر دهید و بعد در پی کاهش وزن باشید. چرا که برای لاغر شدن لازم است بعضی از چیزها را لااقل برای زمان محدودی نخورید.

زیاد هم به تبلیغات توجه نکنید چرا که بسیاری از آن‌ها گمراه کننده‌اند. مثلاً در این آشفته بازار لاغری مفرط که دنده‌های بیرون زده نشانه خوش هیכלی است، همه در این فکرند که این مدل‌ها و هنرپیشه‌ها چه می‌کنند که این قدر لاغرند؟

جعبه‌های بی‌شروع می‌شود که ویکتوریا (همسر دیوید بکهام) در برابر شما روی صحنه ظاهر می‌شود و بالبخند می‌گوید: «من برای حفظ تناسب اندامم، فقط لوبیا می‌خورم!»

یا بسیاری دیگر، از جمله بریدنی اسپیرز و نیکول کیدمن که طرفداران بیشماری هم دارند تنها راه نجات بشر را در رژیم اتکینز معرفی می‌کنند، که اگر رژیم غذایی تبرا (سوپر مدل معروف) باشد یک شفا، بزرگ، یک دونه توت فرنگی، یک دونه ناگت مرغ و چند پر جعفری است! این موارد اضافه کنیم، شاید بتوانیم بفهمیم که چه بر سر این خانم‌های متناسبی آید که هر از گاهی با چتر به جان ماشین همسرایشان می‌افتند یا برنامه‌ای تلویزیونی به می‌زنند و به شدت عصبی هستند.

اما از طرفی، نکته غیرقابل انکار دیگری هم وجود دارد و آن اینکه این روزها، زانقاریا (کلمه‌ای من درآوردی، مناسب لاغری‌های دنده بیرون زده) به خصوص جوان‌ها و نوجوان‌ها برای اینکه از لاغری، جان راه رفتن نداشته باشند، دست می‌شکنند.

در این میان هنرپیشگان، خواننده‌ها و کلا آدم‌های مشهور که همیشه کانال تلویزیونی، افراد و رسانه‌ها بوده‌اند و همه سعی کرده‌اند تا به شکلی سر از کار آن‌ها در بیاورند، لاغری بیش از حد را ترویج می‌کنند.

داستان مد هم همین است، چرا که اگر به مهمانی مهمی دعوت شده‌اید و وزن

شما بالای ۴۵ کیلو است باید فکر خرید از مغازه‌های مارک دار را از سرتان بیرون کنید چرا که هرچقدر بگردید، داستان همان کفش‌های سیندرلا و پاهای آناستازیا است. درست مثل اینکه طراح‌های لباس نوی یک اتاق در بسته نشسته‌اند و برای دختران در ایمی‌شان نقش خاطره می‌زنند، غافل از اینکه در حال حاضر چاقی درد بسیاری از مردم جهان است. چنانکه براساس آمارهای اخیر سازمان بهداشت جهانی، حدود ۳۰ میلیون نفر در دنیا به چاقی و یک میلیارد نفر به مشکل افزایش وزن دچارند و دو سوم آنان و بیش از نیمی از آن‌ها در ۲۰ سال گرفتار درجاتی از چاقی یا اضافه وزن هستند. بنابراین نه این سوی بام و نه از آن سوی بام بیفتید، رژیم غذایی درست و مناسب داشته باشید، و این کنید و تبلیغات را دور بریزید و خودتان را دوست بدارید.

صدف کوه کن

مرداد ۱۳۹۳ - فرایبورگ

دکترای تخصصی «تغذیه و رژیم درمانی»

دانشگاه آلبرت لودویگز فرایبورگ آلمان