

رژیم خوراکی روزانه

شعبه
لاجر

رحمت‌الله باری

طاهره سهرانی



ناشر منتخب سال‌های ۷۹، ۸۵، ۸۷، ۸۹، ۹۰ و ۹۲

عنوان و نام پدیدآور	رژیم خوراکی روزانه : لاغر شوید / مترجمان] رحمت اله باریکانی : طاهره سهرانی.
مشخصات نشر	رشت : دهسرا، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۲۸۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی
موضوع	A diet for today: your health good health depends on what you eat.
موضوع	رژیم غذایی
موضوع	رژیم لاغری
موضوع	رژیم غذایی -- دستورالعمل آشپزی
شناسه افزوده	باریکانی، رحمت اله، ۱۳۲۹ - مترجم
شناسه افزوده	سهرانی، طاهره، ۱۳۴۰ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۲: ۶۱۳/۲۲۷/۲/۳۶
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۵
سازماندهی	۳۴۲۲۸۴۲

• نام کتاب : رژیم خوراکی روزانه (لاغر شوید)

• مترجمان : رحمت اله باریکانی، طاهره سهرانی

• ناشر: انتشارات رایج سرا (ناشر منتخب سالهای ۷۹، ۸۵، ۸۷، ۸۹، ۹۰ و ۹۲)

• تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۰۹۷۱، ۰۲۱-۱۳۱ • تلفکس: ۰۲۱-۲۲۴۱۹۷۱

• دفتر مرکزی: رشت، خیابان کاسپین، مجتمع کاسپین

• شعبه ۲: رشت، خیابان هفده شهریور

• حروفچینی و صفحه آرای: انتشارات دهسرا

• طرح جلد : کانون تبلیغاتی دهسرا www.DEHSARA.com

• نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ اول، سال ۱۳۹۳

• شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

• تعداد صفحات، قطع : ۹۶ صفحه، رقعی

• لیتوگرافی، چاپ و صحافی : لیتوگرافی همراهان، چاپ و صحافی

• شماره استاندارد بین المللی کتاب : ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۲۸۰-۸

• ISBN 978-964-197-280-8

• قیمت در سراسر کشور : ۵۰۰۰ تومان

www.DEHSARA.com

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
پنج مزیت ورزش	۱۳
کالری کنترل چیست؟	۱۶
روان رفتن آب در لوله‌ها را دیده‌اید؟	۱۷
اقدامات برای کاهش وزن	۲۳
فردوسی شاعر حاکم به سرای ایران	۲۴
آشور زرتشت	۲۴
رژیم خوراکی روزانه (A diet For Today)	۲۵
برنامه‌های خوراکی پیشنهادی	۲۶
تأنگری به شما	۲۶
(صبحانه): روز اول (شنبه)	۲۷
نهار: جوجه کباب پرتقالی	۲۸
شام	۲۸
پنیرها	۳۰
صبحانه: روز دوم (یکشنبه)	۳۰
نهار = میگو	۳۱
شام: کباب لندنی یا کباب کوبیده ایرانی!	۳۱
(صبحانه): روز سوم (دوشنبه)	۳۳
نهار: ساندویچ گوشت گوساله (بیفتک)	۳۴
شام غذای ساده	۳۴

۳۵.....	(سوپ)
۳۶.....	بیسکویت
۳۷.....	نان ذرت
۳۸.....	(صبحانه): روز چهارم (سه شنبه)
۳۹.....	نهار: ساندویچ همبرگر
۳۹.....	شام: غذای گوشتی
۴۳.....	اصول دیگر
۴۴.....	نوع نان ها
۴۷.....	مکعبات گرم، ادویه جات
۴۷.....	چای ها
۴۸.....	برای ساندویچ ساده
۵۰.....	(صبحانه): روز پنجم (چهارشنبه)=غذای ساده
۵۰.....	نهار: ساندویچ همبرگر
۵۱.....	شام: جوجه کباب
۵۲.....	(صبحانه): روز ششم (پنجشنبه)
۵۲.....	نهار: (غذای ساده)
۵۲.....	شام: (غذای ساده)
۵۴.....	(صبحانه): روز هفتم (جمعه)=ساندویچ بیکر، گوجه، گوساله
۵۴.....	نهار: سالاد تخم مرغ
۵۵.....	شام: جوجه کباب یا ماهی کباب
۵۶.....	نظم طبیعت
۵۸.....	صبحانه
۵۹.....	نهار

۵۹	 شام
۶۰	 نان ها
۶۱	 خوراک کره فندقی
۶۲	 بیسکویت ورقه ای
۶۳	 برنامه روزانه خوراکی
۶۷	 خوراکی گرم همراه با سبزیجات پخته
۶۸	 کباب لندنی یا کباب برگ ایرانی
۶۹	 کباب کوبیده
۷۰	 کنتاکی (Fish Kentucky)
۷۱	 نخود و هویج سرگی با تاراگان
۷۲	 پخت گوشت سرخ شده با روش آرامیز
۷۶	 روش های نادرست معری
۷۶	 کمربند لاغری
۷۷	 بالن معده
۷۸	 جراحی لاغری
۷۹	 طب سوزنی
۷۹	 قرص لاغری
۸۱	 کاهش وزن با غذاهای چربی سوز
۸۱	 گوشت خالص
۸۲	 روغن زیتون
۸۲	 توت ها
۸۳	 حبوبات
۸۳	 تخم مرغ

۸۴	لبنیات کم چرب
۸۵	تفاوت رژیم خوراکی ورزشکاران با افراد عادی
۸۷	پروتئین
۸۸	چربی ها
۸۹	مایعات و الکترولیت ها
۸۹	ویتامین ها و املاح
۹۰	دوا کالری
۹۶	منبع و مؤاخذ

به نام آن که بشر را علم نوشتن به قلم آموخت

پیشگفتار

امروزه ثابت شده است که چاقی نوعی بیماری است و این بیماری را می‌توان با رژیم مناسب، ورزش مستمر و^۱ (relaxation) آرامش (تفریح، شادی، گردش، دور کردن استرس، گوش دادن موزیک، خوب خوابیدن، گروه‌های باستان و فامیل، گروه‌های فامیلی، با خانواده بودن، لذت بردن از آبنیون خانوادگی، گرم نگه داشتن خانواده، خنده‌رو بودن آرام و مشورت صحبت کردن به هیچ وجه عصبانی نشدن، آرام و متین بودن، ورزش یوگا تمرکز-... داشتن پرنده و ماهی و گیاه و... در خانه داشتن، صبور بودن قناعت و راضی بودن، امیدوار بودن، غصه نخوردن، سیگار نکشیدن و...) لاغر شد. اگر کنید زیاد خوری به دلیل عدم آرامش درونی است. آرامش درونی داشته باشید ورزش کنید. ورزش کنید، ورزش کنید، رژیم غذایی مناسب بگیرید و لاغر شوید. بقا و آرامش دو چیزی که انسان امروزی به دنبال آنهاست.

رسالت الهی یکانه

ظاهر و باطنی

۱- به معنی آرامش است که یک مفهوم کلی دارد.

ممکنه همین الان کناره جاده‌ای ایستاده‌اید؟

انتظار ماشینی هستی که (Auto-Stop) کنی! آقای راننده لطفاً نگهدار! اگر لاغر اندام باشی، تحرک خوبی داری، چالاکی، به راحتی ماشین گيرت می‌یاد، گرسنگی و تشنگی را به خوبی تحمل می‌کنی، طول عمر بیشتری خواهی داشت. اگر جامعه آمریکائی را دیده باشید، اکثر زنان آنجا چاق و پستان‌دارانند، دلیل اصلی آن نداشتن رژیم خوراکی، خوردن خوراکی‌های سریع پخت (Fast-Food) همبرگر، پیتزا، کنتاکی مرغ و... عدم تحرک، ورزش نکردن داشتن استرس و... عوامل اصلی چاقی هستند.

اگر می‌خواهید جوان بمانید، سبب اندام داشته باشید، ورزش مداوم و مستمر، خوراک مناسب، داشتن آرامش را به املق برنامه‌ریزی این کتاب انجام دهید. تا تناسب بدن داشته باشید، زیبایی از آن زنان و خوش تیپی از آن مردانی است که خوب می‌خورند، خوراک کم ولی با کیفیت می‌خورند. خوب ورزش می‌کنند و آرامش دارند.

امروزه بعضی از آمریکائی‌ها رژیم خوراکی را رعایت نمی‌کنند و دارای تناسب اندام شده‌اند. داشتن رژیم خوراکی، و ورزش کردن موجب سلامتی، نشاط، داشتن فیزیک بدنی مناسب (تناسب اندام) می‌گردد.

موادی که دارای چربی‌های اشباع شده باشند، خوردنش برای بدن خوراکی مناسب است. تمام مواد، کالری‌زا و گرمازا هستند (کالری واحد گرما است). تمام موادی که وارد معده می‌شوند، هضم شده و توسط متابولسیم بدن به تمام بدن انرژی و گرما لازم را می‌رسانند.

خوراک توسط مری و هوا توسط نای^۱ وارد بدن شده، سوخت و ساز انجام شده و انرژی گرمائی و دیگر انرژی‌ها ساخته می‌شوند. خوراک مانند بنزین و ویتامین‌ها مانند الکتریسته ماشین هستند، که بدن ما به آنها نیاز دارد. بدن ما روغن نیز نیاز دارد، آن هم روغن (چربی‌ها) اشباع شده مانند (انواع روغن‌های گیاهی و مایع).

هر روشی که در خوراک خوردن دارید و احساس لذت^۲ به شما دست می‌دهد از آن روش استفاده کنید.

سعی کنید مزه خوراکی‌ها را بجشید، آهسته و راحت بخورید، سر میز زیاد صحبت نکنید، آب را بعد از اتمام غذا بنوشید، میوه را پیش غذا و سبزی و سالاد را پیش از صرف غذا، نوش جان کنید. روی میز و صندلی، خوراک نپاشید. بجایید و براننشسته دور سفره به شکم فشار وارد آمده و شما غذای کمتری، خوراک خورد ولی برای رژیم گرفتن خوب است. در موقع صحبت کردن شایه هوا را خورید!

پس سفره ایرانی که بیشتر و گرمین پهن می‌شود، در رژیم خوراکی عاملی است مفید.

خوراکی‌های چرب، خوشمزه‌اند ولی چاق کننده هستند، ولی اگر برنامه ورزشی داشته باشید، خوراکی‌های چرب و اشباع نشده نیز در بدن سوخته می‌شوند. هر چه می‌توانید ورزش کنید تا چربی‌های اضافی بدنتان بسوزند. در ورزش کردن هم خودکشی نباید از نظم ورزش نکنید که از خستگی نتوانید خود را کنترل کنید.

۱- استرس، غم و اندوه نیز باعث چاقی می‌شود. بعضی از چاقی‌ها اثری است ولی می‌توان آن را با رژیم و ورزش کنترل کرد. استرس باعث سکنه‌ی قلبی نیز می‌گردد.

۲- برای سلامت روان خود هر چه دل تنگت می‌خواد انجام بده.