

تغذیه و کاهش وزن سالم

تابستان ۱۳۸۹

Hunter, Fiona

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و کاهش وزن سالم / [ویراستار فیونا هاتر]؛ ترجمه مهسا دادخواهی پور؛ تدوین تحریریه مجله
دنیای تغذیه؛ زیر نظر احمد رضا درستی.

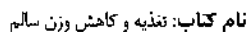
شماره: ۳۵۰۰ | ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۰-۳۲-۶

The weight-loss cookbook : over 50 low-fat and low-calorie recipes, 2000. / إعداد: غسان، أصغر.

تاریخ و افزوده: دادخواه، دی ماه سال ۱۳۶۲ - دومین دوره

رقم بستی: ۶۴۱/۵۶۳۵

تجاره کتبات، ملی: ۲۰۲۶۹۰۹



ترجمہ و تدوین: تحریرِ مجلہ دنیای تغذیہ (مہسا دادخواہی پور)

زیر نظر: دکتر احمد رضا درستی- متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

جای اول: تابستان ۱۳۸۹

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه

تلفون: ۸-۶۶۴۳۵۶۶۶ - صندوق پستی: ۱۴۱۸۵-۶۹۳

طراحی و صفحه آرایی: مؤسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت- امیر شریف

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کل آذین

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بہاء: ۳۵۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۰-۳۲-۶ ISBN: 978-600-5040-32-6

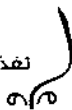
حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

۴۵	سوپ سیر	۵	پیشگفتار
۴۶	نان تست با لوبیا و رزماری	۷	مقدمه
۴۷	سالسای گوجه فرنگی و فلفل دلمه‌ای	۱۰	معادله تعادل انرژی
۴۸	سالاد سیب‌زمینی پخته	۱۲	انتخاب رژیم غذایی صحیح
۴۹	سالاد سیب‌زمینی و سبزی‌های مخلوط	۱۴	شروع رژیم
۵۰	کیاب بره	۱۷	سید کاهش وزن صحیح
۵۱	کوفته معطر با برنج	۲۴	روش‌های پخت و پز
۵۲	راویولی با سس	۲۶	کاهش چربی رژیم غذایی
۵۳	پاستای پاپیونی شکل با مرغ و گوجه فرنگی	۲۸	محاسبه کالری
۵۴	کیاب ماهی به روش بخارپز	۳۴	عملی کردن رژیم غذایی
۵۵	ماهی شکم‌پر	۳۷	آشپزی ویژه: کاهش وزن سالم
۵۶	خوراک اسفناج و لوبیا سفید	۳۸	نوشیدنی خنک انبه
۵۷	خوراک سبزیجات و سیب‌زمینی تازه	۳۸	نوشیدنی خنک زغال اخته
۵۸	خوراک اسفناج و سیب‌زمینی باکاری	۳۸	نوشیدنی موزی
۵۹	پاستا با گوجه فرنگی و سس تند	۳۸	نوشیدنی میوه‌ای
۶۰	خوراک سبزیجات	۴۰	مخلوط مغز دانه‌ها، غلات و میوه‌های خشک
۶۱	پاستا با براكلی، چیلی و آرتیشو	۴۱	مافین تره و سیب‌زمینی
۶۲	پیتزای تابه‌ای	۴۲	مافین موز و گردو
۶۳	برنج با گوجه فرنگی و فلفل	۴۳	خوراک قارچ با گوشت، آویشن و لیمو
۶۴	کمپوت میوه و ادویه	۴۴	املت هویج و کدو

پیشگفتار:

اضافه وزن یا چاقی عبارت از ذخیره مقدار قابل توجهی چربی در بدن فرد است که این چربی بیش از حد، موجب عوارض و بیماری‌های متعدد برای بزرگسالان و حتی برای کودکان می‌شود. البته وجود مقداری چربی برای بدن بسیار ضروری است و اگر مقدار چربی بدن به کمتر از پنج درصد کل وزن فرد برسد و همچنین هنگامی که بدن در کمبود انرژی به ناچار به سراغ چربی موجود در بافت قلب برود، آن گاه مرگ فرا می‌رسد. مقدار چربی بدن خاتم‌ها عموماً از مقدار چربی بدن آقایان بیشتر است. چربی در بدن انسان نقش‌های مختلفی را ایفا می‌کند و از جمله اینکه مقداری چربی در اطراف اندام‌های حیاتی داخلی از قبیل قلب، کلیه‌ها، شش‌ها و روده‌ها قرار دارد که آنها را محافظت می‌نماید و برای حفظ سلامت و حیات فرد اهمیت ویژه دارد. با تمام این اوصاف، افزون شدن چربی در بدن موجب وارد آمدن لطامات فراوان به سلامتی فرد می‌شود و بیماری‌های متعددی را به ارمغان می‌آورد. از بیماری‌های جسمی ناشی از چاقی می‌توان دیابت شیرین یا بیماری قند، مقاومت به انسولین، ازدیاد چربی خون، افزایش ساخت کلسترول بدن و در نتیجه افزایش کلسترول خون، بیماری‌های تنفسی، دردهای مفاصل، درد ناحیه کمر، افزایش فشار خون، انواع بیماری‌های قلبی - عروقی، غیر عادی شدن هورمون‌های تناسلی، قاعدگی‌های غیر طبیعی، بعضی انواع سرطان (از قبیل سرطان سینه، رحم، روده بزرگ و پروستات)، بیماری‌های کبدی، تورم کیسه صفرا، بیماری‌های گوارشی، حالت خفگی در خواب، و افزایش احتمال بیهوشی را نام برد. همچنین، مطالعات متعدد در کشورهای مختلف نشان داده‌اند که چاقی عوارض روحی و اجتماعی متعددی دارد که از بین آنها می‌توان به تحصیلات کمتر، در آمد کمتر و احتمال فقر بیشتر، دوستان کمتر و منزوی شدن، احتمال کمتر برای یافتن شغل دلخواه و مناسب، احتمال کمتر برای یافتن همسر دلخواه و مناسب، و اعتماد به نفس کمتر اشاره نمود.

متأسفانه چاقی به سرعت در تمام دنیا رو به گسترش است، به طوری که در سال ۲۰۰۰ (ده سال پیش) شیوع چاقی در برخی کشورهای پیشرفته به ۶۵ درصد جمعیت بزرگسالان رسید و این روند افزایشی هنوز نیز تاحلودی ادامه دارد. در چاقی و اضافه وزن، عموماً دریافت مواد غذایی بالاتر از نیاز و فعالیت فیزیکی فرد کمتر از مقدار ضرورت می‌باشد که هر دو به افزایش توده چربی کمک می‌کنند. البته نقش ژنتیک و ارث در ایجاد و تداوم چاقی کودکان و بزرگسالان، بسیار مورد بحث قرار گرفته و به نظر می‌رسد یکی از دلایلی که کودکان والدین



چاقی احتمال بالاتری برای چاقی دارند، همان انتقال ویژگی چاقی از طریق ارث باشد. برای کاهش وزن، بسیاری از افراد به سراغ رژیم‌های کم کالری می‌روند. در کسانی که افزایش وزن داشته و رژیم‌های غذایی نامناسبی را در جهت کاهش وزن شروع می‌کنند، ممکن است چربی‌های بدن به‌طور ناقص اکسید شده و مواد کتونی زیادی تولید شوند که این مواد در ادرار ظاهر شده و ضمایب استون هم در تنفس فرد استشمام می‌شود. اگر رژیم‌های لاغری به شدت دریافت فرد را محدود کنند، نه تنها انرژی ناکافی را به بدن می‌رسانند، بلکه از لحاظ دریافت سایر مواد مغذی نیز بدن دچار کمبود می‌شود و سلامتی فرد در مخاطره جدی قرار می‌گیرد. متأسفانه برخی افراد کم آگاه و یا فرصت طلب رژیم‌هایی را که می‌توانند کاملاً خطرناک و مضر سلامتی باشند برای افراد پیشنهاد می‌کنند که از آن جمله می‌توان رژیم سبزی خواری صرف، پروتئین (رژیم اتکینز)، رژیم پروتئین مایع، رژیم غلات صرف، رژیم میوه جات تنها و رژیم آب خواری را نام برد. رژیمی که نیاز واقعی کودکان را برآورده نسازد ممکن است منجر به لطمه به رشد و نمو آنان شود که کوتاهی قد و ضعف از عوارض ظاهری آن است. در عین حال در بزرگسالان نیز رژیم‌های سخت به سوختن پروتئین‌های بدن و ضعف و کاهش قدرت عملکرد جسمانی و روانی منجر می‌شود. گرچه نقش اصلی پروتئین در بدن انسان، ساختمانی است، ولی در مواقع ضرورت و بالا جبار (مثلاً در هنگام گرسنگی طولانی) مقداری از پروتئین‌های بدن ممکن است در جهت تولید انرژی استفاده شوند. اگر پروتئین‌های بدن (که بسیار برای حفظ سلامتی با ارزش هستند) که در طول سالیان متمادی در بدن به‌طور مناسب قرار یافته‌اند، در اثر گرسنگی مفرط و یا رژیم‌های غلط سوخته و به انرژی تبدیل شوند، آن‌گاه لطمه بزرگی به بدن وارد می‌گردد که گاه سال‌ها وقت لازم است تا این گونه لطمات جبران شوند. در تنظیم یک رژیم غذایی مناسب، علاوه بر تعیین مقدار نیاز فردی و برآورد گروه‌های غذایی مورد نیاز، ضمناً باید به فرهنگ و علائق و امکانات مالی افراد نیز توجه کافی مبذول گردد. غذایی که به فرد پیشنهاد می‌شود، بایستی مطبوع، لذیذ و گوارا و قابل خرید بوده و پخت آن دشوار نباشد و یا نیاز به امکانات یا مواد اولیه ویژه و دور از دسترسی نداشته باشد. بسیاری از کسانی که طبق توصیه‌های متخصص تغذیه نیازمند داشتن رژیمی با کالری محدود هستند، با مشکل تهیه و پخت غذاهای نامانوس روبرو هستند که از نظر طعم و مزه نیز چندان خوشایند نیستند، لذا همکاران عزیز موسسه دنیای تغذیه و سلامت تلاش کرده‌اند تا روش‌های محاسبه کالری مورد نیاز و چگونگی کاهش چربی غذا و تهیه و تدارک غذاهای دلپذیر را در این کتاب مورد عنایت قرار داده و مجموعه‌ای مناسب و ارزشمند را در اختیار علاقه‌مندان قرار دهند. این تلاش ستودنی را ارج نهاده و برای تمام دست‌اندرکاران آرزوی توفیق دارد.

دکتر احمد رضا درستی

متخصص تغذیه از انگلستان