

رژیم سلامت

با دو نوبت روزه در هفته

تألیف

دیکل موزلی، میمی اسپنسر

ترجمه

فاطمه بدیعی



مؤسسه انتشارات امیرکبیر

تهران، ۱۳۹۴

سرشناسه: موزلی، مایکل، ۱۹۵۷-م.
Mosley, Michael.

عنوان و نام پدیدآور: رژیم سلامت: با دو نوبت روزه در هفته / تألیف مایکل موزلی، میمی اسپنسر؛ ترجمه فاطمه بدیعی.

مشخصات نشر: تهران: امیرکبیر، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۸۲ ص: مصور (رنگی)، چلچل.

شابک: 978-964-00-1806-4

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی: The Fast Diet, 2013.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۶۵]-۱۷۱.

یادداشت: نمایه.

موضوع: رژیم لاغری -- دستورالعمل‌های آشپزی.

موضوع: رژیم غذایی.

شناسه افزوده: اسپنسر، میمی، Spencer, Mimi، ۱۹۶۷-م.

شناسه افزوده: بدیعی، فاطمه، ۱۳۵۹-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۴ م ۸ ۳۲۲/۳ RM

رده‌بندی: ۶۱۳/۲۵

شابک: ۳۹۰۲۱۳۲

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۰-۱۸۰۶-۴

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Michael Mosley & Mimi Spencer, *The Fast Diet*, London: Short Books, 2013.



مؤسسه انتشارات امیرکبیر

تهران: خیابان جمهوری اسلامی، میدان استقلال، صندوق پستی: ۱۱۳۶۵۴۱۹۱

رژیم سلامت: با دو نوبت روزه در هفته

© حق چاپ: ۱۳۹۴، مؤسسه انتشارات امیرکبیر

نوبت چاپ: اول

مؤلف: دکتر مایکل موزلی، میمی اسپنسر

مترجم: فاطمه بدیعی

ویراستار: دکتر مجید بهره‌ور

طراح جلد: محمدرضا نبوی

حروف متن: میترا ۱۳

چاپ و صحافی: اسپید، تلفن: ۸۸۴۲۷۶۵

شمارگان: ۵۰۰

بها: ۱۰۰۰۰۰ ریال

تلفن مرکز فروش: ۰۲۱-۶۱۲۸

فروش اینترنتی: www.amirkabir.net

همه حقوق محفوظ است. هر گونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به‌جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست

۱۱	پیش‌نشار مترجم
۱۳	درباره کتاب
۱۵	فصل اول مقدمه
۱۶	روزه: اعتقادی کهن، شیرهای نوین
۱۷	انگیزه مایکل موزا: چشم‌انداز مردانه
۲۱	آشنایی با سوابق مایکل رزلی
۲۲	انگیزه میمی اسپنسر: چشم‌اندازی تازه
۲۴	آشنایی با سوابق میمی اسپنسر
۲۴	رژیم با روزه: توان بالقوه، رژیم توأم با نعم
۲۷	فصل دوم: رژیم با روزه از دیدگاه علمی
۲۷	علم روزه‌داری
۲۹	چرا دست به این کار زدم
۳۰	هرچه موجب مرگ ما نشود ما را نیرومندتر خواهد کرد
۳۳	روزه و طول عمر
۳۶	روزه و ژن‌های ترمیم‌کننده
۳۸	تجربه روزه چهار روزه
۴۱	روزه و کاهش وزن
۴۲	روزه یک روز در میان
۴۴	روزه دو روز در هفته
۴۶	آیا فقط میزان کالری مطرح است؟
۴۸	روزه و مغز
۵۰	آیا روزه می‌تواند ذهن فرد را تیزتر کند؟

- روزه و روحیه ۵۲
- روزه و قلب ۵۴
- روزه و ترشح انسولین ۵۵
- انسولین: هورمون چربی ساز ۵۵
- تأثیر روزه متناوب بر واکنش انسولینی ۵۶
- روزه و سرطان ۵۷
- ماجرای نورا ۵۹
- روزه متناوب: رهاورد سفر من ۶۲
- رفتن بر روی ترازو ۶۳
- چربی بدن ۶۳
- تعیین نمایی نموده بانی ۶۴
- اندازه گیری ۶۴
- آزمایش خون ۶۵
- اطلاعات بدن من ۶۶
- بهترین شیوه انجام روزه متناوب کدام است؟ ۶۹
- فصل سوم: رژیم با روزه در عمل** ۷۱
- ۵۰۰ - ۶۰۰ کالری یعنی چه؟ ۷۲
- چه وقت روزه بگیریم؟ ۷۲
- چه غذاهایی باید مصرف کنیم؟ ۷۵
- مفهوم شاخص گلیسمی چیست؟ ۷۵
- چه نوع پروتئین و به چه میزان مصرف کنیم؟ ۷۸
- چگونه روزه را با زندگی خود سازگار کنیم؟ ۷۹
- چه زمانی شروع کنیم؟ ۷۹
- سختی این کار چقدر است؟ ۸۰
- چگونه پیروز میدان گرسنگی باشیم؟ ۸۱
- فردا روز دیگری است: اراده، شکیبایی و دریافت پاداشی با تأخیر ۸۳
- پیروی و پایبندی مداوم: یافتن الگوی غذایی مناسب و سازگار ۸۵
- انعطاف پذیری: راز موفقیت ۸۶
- الگوی رژیم ثابت ۸۶
- منتظر چه تغییراتی باشیم؟ ۸۷
- چگونه ساختار بدن تغییر می کند ۸۷

۸۸	چه تغییراتی در اشتها به وجود می‌آید.....
۸۹	نگرستان چه تغییری می‌کند؟.....
۹۰	رژیم با روزه در واقعیت: داستان‌ها، نکات و راه‌حل‌ها.....
۹۰	آقایان چگونه روزه می‌گیرند: تجربهٔ مایکل موزلی.....
۹۲	خانم‌ها چگونه روزه می‌گیرند: تجربهٔ میمی اسپنسر.....
۹۴	۱۲ شیوه‌ای که روزه گرفتن را برای ما آسان می‌کند.....
۹۹	پرسش‌های متداول.....
۱۲۳	آیندهٔ روزه: قدم بعدی کجاست؟.....
۱۲۷	فصل چهارم: برنامهٔ غذایی رژیم با روزه.....
۱۲۷	نکات آشپزی برای ایام روزه.....
۱۲۸	صورت غذای ۵۰۰ کالری برای روزهٔ خانم‌ها.....
۱۳۴	صورت غذای ۶۰۰ کالری برای روزهٔ آقایان.....
۱۳۳	پیوست نخست: جدول محاسبهٔ کالری‌ها.....
۱۵۹	پیوست دوم: جدول ترکیبات مواد غذایی که بیشترین مصرف.....
۱۶۵	یادداشت‌ها و مقالات پژوهشی.....
۱۷۳	آلبوم تصاویر.....
۱۸۱	نمایه.....

پیشگفتار مترجم

حیات زندگی شهرنشینی که امروزه برای همه مردم در سراسر دنیا به صورت شیوه مطلق زندگی برآمده، بی تحرکی، چاقی و بیماری های مرتبط با آن را نیز به ارمغان آورده است. چندی در ایران و سایر کشورها برای کاهش وزن و حفظ تناسب اندام، رژیم های غذایی مختلف با عناوین و روش های متنوعی ارائه می شود، در عمل چنان که باید تناسب بهر جهت وضعیت سلامت جامعه نیستیم و براساس تحقیقات انجام شده در حدود ۱۶ درصد کودکان و ۶۰ درصد جمعیت میانسال کشور مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند. در رژیم های غذایی موجود علی رغم اثرات نتیجه بخشی که در کوتاه مدت برای افراد دارند، اغلب به دلایلی در میانه راه رها می شوند و باعث برگشت پذیری وزن کاسته شده پس از کنار نهادن برنامه غذایی می شوند و این امر نه تنها موجب دلسردی افراد می شود، بلکه عوارض بسیاری نیز در پی خواهد داشت.

مسئله مهم تر که موجب نگرانی های عمده ای در جامعه جهانی شده است، خطر دیابت، عارضه های قلبی - عروقی، سکت، سرطان، آلزایمر، بیماری های دیگری است که سلامت عمومی را به طور جدی به خطر می اندازد. امارات نشان می دهد که بیماری های قلبی - عروقی و سرطان اصلی ترین عوامل مرگ و میر در ایران می باشد^۱ و همه متخصصان بر لزوم تغییر الگوی غذایی و نهادینه کردن تحرک در زندگی تأکید دارند.

در این میان دکتر مایکل موزلی - پزشک انگلیسی - با معرفی رژیم با روزه شیوه‌ای جدید و البته آشنا برای مسلمانان عرضه کرده است. وی در تحقیقات و تجربیات خود به زبان ساده علمی نشان می‌دهد که فقط ۲ روز روزه گرفتن در هفته - به شیوه ارائه شده در این کتاب - نه تنها افراد را به وزن مطلوبشان می‌رساند و مهم‌تر از آن امکان بهره‌مندی از عمر طولانی همراه با تندرستی را فراهم می‌کند، بلکه خط ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت، بیماری‌های قلبی، سرطان و آلزایمر را از میان برمی‌دارد. البته نکته بارز این شیوه عملی بودن و سازگاری آن با زندگی روزمره شهری حتی برای تمام طول عمر است، چرا که می‌توان در عین لذت بردن از زندگی و مرهم آرزو، از سلامت نیز بهره‌مند بود.

گذشته از تمام این مسائل روزه گرفتن ریشه‌ای کهن در فرهنگ اسلامی ما دارد و فواید و اثرات معنوی جسمانی آن بر کسی پوشیده نیست. ولی به دلیل ناآشنایی با شیوه‌های صحیح پخت‌وپز و عده رعایت نکات لازم، بسیاری از افراد به نتایج مطلوب دست نمی‌یابند. در واقع افراد بی‌شماری در ماه رمضان نه تنها با کاهش وزن روبرو نمی‌شوند، بلکه در مجموع با افزایش وزن بیشتری نسبت به قبل از آن مواجه می‌شوند؛ یا ممکن است در عین کاهش وزن، بر چربی خون آنان افزوده شود. از سویی برخی نیز به دلیل عدم رعایت روش صحیح دریافت تغذیه، دچار بی‌اشتهایی می‌شوند و پس از اتمام ایام روزه‌داری نه تنها رین آنان ثابت می‌ماند، بلکه به دلیل از دست دادن اشتها، با سوءتغذیه و عوارض ناشی از کمبود ویتامین‌ها و املاح در بدن مواجه می‌شوند.

در این کتاب دکتر مایکل موزلی و همکارش خانم میمی اسپنسر^۱ براساس آخرین یافته‌های علمی انجام‌شده، راهکاری عملی برای گرفتن رژیم با روزه را نشان می‌دهند. ایشان با معرفی مواد غذایی مناسب در ایام روزه و غیر روزه، زمان و نحوه مناسب غذا خوردن و فراز و نشیب‌های پیش رو، راه پیروزی این مسیر را هموار

می‌سازند و با تغییر اساسی دیدگاه شما نسبت به مسئله تغذیه، سبک زندگی شما را برای همیشه بهبود می‌بخشند؛ چرا که به قول نویسندگان کتاب «روزه متناوب، نهایتاً نه روزه است و نه رژیم، بلکه سبک و شیوه زندگی است.»

امید است که با آشنایی با اصول صحیح تغذیه و به کار بستن آن در زندگی، تندرستی، شادی و پویایی را در سطح جامعه افزایش دهیم و کمتر شاهد بیماری‌ها و ناخوشی‌هایی باشیم که در واقع خود مسبب اصلی آن بوده‌ایم. به قول معروف: خدا کرده را تدبیر نیست و البته باز می‌توان گفت که ماهی را هر وقت از آب بگیریم تازه است و هیچ وقت برای شروعی دوباره دیر نیست.

درباره کتاب

لازم می‌دانم تا درباره برخی از بخش‌های کتاب اشاره‌های کوتاهی داشته باشم. جدول کالری‌ها در دو بخش آمده است. در بخش اول جدول کالری‌های خود کتاب است که به طور کامل اذکار عنوان انگلیسی برگردانده شده است تا با فرهنگ غذایی کشورهای اروپایی آسایی بیشتری حاصل کنیم. با وجود این برخی از مواد غذایی رایج در فرهنگ غذایی ما در این فهرست وجود نداشت، به همین دلیل جدول غذایی جداگانه‌ای تهیه گردید تا جمعیت بیشتری داشته باشد.

بخش مربوط به پانویس‌ها و ارجاعات علمی با ذکر نام منابع به‌طور جداگانه آمده است تا علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر بتوانند به منابع مراجعه کنند. در ضمن بخشی مربوط به نظر برخی از خوانندگان و روزه‌گیران در پایان کتاب وجود داشت که به دلیل قلم‌فرسایی‌های شخصی افراد در حد خاطره‌نویسی، از ترجمه حذف شده است.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از تمام کسانی که مرا در ترجمه این کتاب یاری کردند، سپاسگزاری کنم. از همسر عزیزم، دکتر مجید بهره‌ور تقدیر ویژه‌ای دارم که اصل این کتاب را برای بنده تهیه کردند و زحمت ویرایش کتاب را بر عهده

گرفتند. از پدر گرامی‌ام، منوچهر بدیعی تشکر می‌کنم که با دقت و حوصله فراوان نکات ارزشمندی را در ترجمه کتاب یادآور شدند. همچنین از دوستان خوبم خانم‌ها فرنوش خرمی و میترا ریاحی که در یافتن برخی اصطلاحات مرا یاری کردند، سپاسگزارم.

فاطمه بدیعی

آبان ۱۳۹۳

badii.fatemeh@gmail.com

www.ketab.ir