

به نام خداوند بخشنده مهربان

چاقی و درمان‌های روانشناختی آن با معرفی سبک جدید در لاغری (smn)

تألیف

پروفسور محمد نریمانی (استاد ممتاز دانشگاه محقق اردبیلی)

سید مجسن نعمتی (کارشناس ارشد روانشناسی)

(با همکاری انجمن علمی روانشناسی و دانشجویان دانشکده روانشناسی)

و صنایع غذایی دانشگاه محقق اردبیلی)

سرشناسه	: نریمانی، محمد، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: چاقی و درمان‌های روانشناختی آن با معرفی سبک جدید در لاغری (SMN)/تألیف محمد نریمانی، سیدمحسن نعمتی.
مشخصات نشر	: اردبیل: محقق اردبیلی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۵۹۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: چاقی
موضوع	: Obesity
موضوع	: چاقی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Obesity -- Psychological aspects
موضوع	: رفتار درمانی
موضوع	: Behavior therapy
موضوع	: چاقی -- درمان
موضوع	: Obesity -- Treatment
موضوع	: چاقی -- تأثیر تغذیه
موضوع	: Obesity -- Nutritional aspects
موضوع	: رژیم لاغری
موضوع	: Reducing diets
شناسه افزوده	: نعمتی، سیدمحسن، ۱۳۴۹ -
رده بندی دی‌کریه	: ۵۵۲RC
رده بندی دی‌وی	: ۶۱۷/۳۹۸۰۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۸۳۲۸۰

نام کتاب: چاقی و درمان‌های روانشناختی آن

با معرفی سبک جدید در لاغری (smn)

تألیف: پروفیسور محمد نریمانی (استاد ممتاز دانشگاه محقق اردبیلی)

سید محسن نعمتی (کارشناس ارشد روانشناسی)

ناشر: محقق اردبیلی

چاپ و صحافی: فروغ

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

نوبت و سال نشر: اول / ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۵۹۴-۹

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

۱	فصل ۱: معرفی چاقی
۲	تعریف چاقی
۲	بررسی شیوع چاقی
۴	تشخیص چاقی
۵	وزن ایده آل چیست؟ و چگونه محاسبه می‌شود؟
۵	روش‌های تشخیص وزن مناسب و چاقی
۸	نکاتی که در مورد استفاده از BMI می‌توان مطرح نمود
۱۱	اهمیت دریافت و مصرف انرژی
۱۲	ساده‌ترین روش محاسبه انرژی مورد نیاز افراد با وزن ایده آل
۱۲	نحوه محاسبه وزن ایده آل
۱۳	محاسبه انرژی مورد نیاز افراد چاق
۱۵	چاقی کودکان؛ مشکلی که هر روز گسترده‌تر می‌گردد
۱۶	تشخیص چاقی کودک
۱۸	طبقه‌بندی نمایه توده بدنی پسران
۱۹	دوره‌های بحرانی چاقی در کودکان
۱۹	دوره جنینی و اوایل نوزادی
۲۰	دوره جهش چربی (سن ۶-۴ سالگی)
۲۱	دوره نوجوانی (سن ۱۷-۱۲ سالگی)
۲۲	چگونه اندامی موزون و وزنی متناسب با قد داشته باشیم؟
۲۶	فصل دوم مبانی نظری، عوامل و عوارض چاقی
۸۱	عوامل ایجاد کننده چاقی چیست؟
۸۲	عوامل ژنتیکی و ارثی



۸۳	عوامل بیرونی (محیطی، رفتاری، زمینه ای)
۸۵	علل زمینه ساز چاقی کودکان در قبل از تولد
۸۵	۱- عوامل ژنتیکی
۸۶	۲- جهش های ناگهانی و منفرد ژنی
۸۶	۳- سندرم های ژنتیکی
۸۶	۴- عوامل تاثیرگذار در دوران جنینی
۸۷	عوامل پیشگیرانه از چاقی کودکان
	چگونگی برخورد با عوامل زمینه ساز روحی و عاطفی در بروز چاقی کودکان و
۹۱	نوجوانان: پس از تولد و در طول ایام رشد
	بیماری های متعدد جسمی و روحی که با افزایش توده چربی بدن نسبت
۹۲	مستقیم دارد
۹۳	نقش ساعت شب و روز، اثر کاهش وزن
۹۴	تأثیر ساعات خواب شبانه در سلامت بدن
۹۶	فصل ۳ درمان های چاقی
۹۷	اساس درمان چاقی
۹۸	درمان کامل چاقی و اضافه وزن به سبک NIN
۱۰۰	چرا مواد غذایی حاوی فیبر به کاهش وزن کمک می کنند؟
۱۰۱	حفظ وزن پس از رژیم کاهش وزن
۱۰۲	لاغر شدن با چه قیمتی، توسط چه کسی و با چه وسیله ای؟
۱۰۳	درمان های مرسوم اضافه وزن و چاقی ها
۱۰۳	درمان های غیر تهاجمی
۱۰۳	درمان های تهاجمی
	۱- رژیم
۱۰۵	۲- رژیم لاغری بسیار کم کالری با مکمل پروتئین (VLCD)
	۳- رژیم لاغری با ۴۰۰-۲۵۰ کیلوکالری حاوی پروتئین و کربوهیدرات ناچیز ۱۰۶

- ۱۰۶ ۴- رژیم آب میوه و سبزیجات طبق بوخینگر - لوتز
- ۱۰۷ ۵- رژیم کاهش وزن ۱۲ کیلو در ۸ روز
- ۱۰۷ ۶- رژیم کم کالری غنی از کربوهیدرات‌ها (قندی و نشاسته‌ای)
- ۱۰۸ رژیم دکتر اتکینز
- ۱۰۸ خطرات ناشی از رژیم اتکینز
- ۱۱۰ رژیم‌های غنی از پروتئین
- ۱۱۰ رژیم Hollywood-Kur
- ۱۱۱ خطرات ناشی از رژیم پر پروتئین
- ۱۱۲ ۹- رژیم دکتر هاروی Dr . Howard Hay
- ۱۱۳ ۱۰- رژیم کاهش وزن براساس گروه خونی دکتر
- ۱۱۳ ۱۱- رژیم شیر و نان اقتباس از فرانس گراور مایر (رژیم مایر)
- ۱۱۳ ۱۲- رژیم شوروت (تعویض روزانه غذای خشک و مایعات)
- ۱۱۴ ۱۳- رژیم سوپ کلم
- ۱۱۵ ۱۴- روزه داری Fasting
- ۱۱۶ ۱۵- رژیم Zone یا ۳۰-۳۰-۴۰
- ۱۱۶ داروهای لاغری
- ۱۱۹ نقش و اثرات انواع داروهای لاغری
- ۱۲۰ داروهای ادرار آور (مدرها- دیورتیکها)
- ۱۲۰ عوارض جانبی مصرف داروهای ادرار آور
- ۱۲۰ گیاه درمانی
- ۱۲۱ نقش ورزش در کاهش وزن
- ۱۲۲ پیاده روی
- ۱۲۳ شنا
- ۱۲۳ دوچرخه سواری
- ۱۲۳ استفاده از سونا جهت لاغری

۱۲۴	نقش انگیزه در رژیم‌های کاهش وزن
۱۲۵	درمان چاقی از طریق جراحی
۱۲۶	۱- بالن معده ای
۱۲۶	۲- بای پس معده
۱۲۶	۳- گاستروپلاستی
۱۲۶	۴- بای پس ژژنوم
۱۲۶	۵- لیپوساکشن Liposuction
۱۲۶	۶- سبیل کشی فک (jaw-wring)
۱۲۶	جمع بندی و توصیه‌های مفید و اثرگذار
۱۲۷	یوگا و کاهش وزن
۱۳۰	اساس تمرینات یوگا
۱۳۱	چگونه آساناها را اجرا کنیم؟
۱۳۱	فواید
۱۳۱	انضباط
۱۳۲	محل
۱۳۲	تجهیزات لازم
۱۳۳	فضای اطراف
۱۳۳	عطر و رایحه
۱۳۳	موسیقی
۱۳۳	تکرار
۱۳۴	تنفس
۱۳۴	سرعت
۱۳۴	فاصله زمانی بین صرف غذا و تمرینات یوگا
۱۳۴	لباس‌ها
۱۳۴	ترتیب و نظم تمرینات

۱۳۵	ترکیب آسانها
۱۳۵	ترتیب انجام تمرینات یوگا
۱۳۶	مشکلات پزشکی
۱۳۶	پرانایاما Pranayama
۱۳۹	پرانایاما چگونه عمل می کند ؟
۱۴۰	بهرامری پرانایاما
۱۴۰	فواید
۱۴۱	ممنوعیتها
۱۴۱	سازگار پرانایاما
۱۴۳	بازداد
۱۴۳	جالاتدهار بازداد
۱۴۴	مول بازداد
۱۴۶	اودیان بازداد
۱۴۸	کریا
۱۴۸	اگنیسار کریا
۱۴۹	کاپالباتی کریا
۱۵۱	آسانا
۱۵۲	سوریا ناماسکارا
۱۵۶	تاداسانا
۱۵۷	آردا چاکراسانا
۱۵۹	ویراسانا
۱۶۰	ناتراجاسانا
۱۶۲	باکاسانا
۱۶۳	جانوسیر آسانا
۱۶۵	پاشیموتاناسانا



۱۶۶	آردا کاپوتاسا
۱۶۸	تولونگ آسانا
۱۷۰	واج راسان
۱۷۲	سوپتا واج راسانا
۱۷۴	بونامانوتکاسانا:
۱۷۵	کوناسانا
۱۷۷	اکیپاد پاونموکتاسانا
۱۷۹	سوپتا اسپاد اوتان آسانا
۱۸۱	سانولان آسانا
۱۸۲	بونامان کاکاسانا
۱۸۴	سাহاج ویآگراسانا
۱۸۶	پورنا ویآگراسانا
۱۸۷	آساناهایی برای شکم
۱۸۷	سাহاج اوبای پادانگ اوتیت آسانا
۱۸۹	سامپورنا اوبای پادانگ اوتیت آسانا
۱۹۰	نانوک آسانا
۱۹۱	اوتاناهاستا مرووداناد آسانا
۱۹۲	سارال هاستا بوجانگ آسانا
۱۹۴	پیشگیری و درمان چاقی
۱۹۶	فصل ۴ گروه‌های تغذیه ای ویتامین‌ها و عادات غذایی
۱۹۶	فرهنگ سازی
۱۹۶	چاقی
۱۹۶	پروتئین‌ها
۱۹۷	اعمال پروتئین‌ها
۱۹۷	اسیدهای آمینه

۱۹۸	نیاز روزانه به پروتئین
۱۹۹	سوء تغذیه پروتئین انرژی (Protein - Energy PEM) = malnutrition
۱۹۹	ماراسموس
۲۰۰	کواشیورکور
۲۰۱	جانشین‌های غذا
۲۰۱	طرد کردن غذاهای سنتی
۲۰۱	جنبه‌های فرهنگی برنامه ریزی رژیم غذایی
۲۰۱	الگوهای غذایی و هنگی
۲۰۲	رژیم غذایی: بیتانه ای
۲۰۲	الگوهای رژیمی معمول: آسیای جنوب شرقی
۲۰۳	رژیم Hmong سنتی (مربوط به آسیای جنوب شرقی)
۲۰۳	الگوهای رژیمی معمول چین
۲۰۵	رژیم مدیترانه ای: نظرات مخالف و موافق
۲۰۵	الگوهای رژیمی معمول: اسپانیولی تبار
۲۰۶	الگوهای رژیمی معمول: بومیان آمریکا
۲۰۷	الگوهای رژیمی معمول: بومیان آلاسکا
۲۰۷	رسوم غذایی مسلمانان، قوانین رژیم غذایی و روزهای تعصبات
۲۱۳	عادات غذایی
۲۱۴	عوامل ایجاد عادات غذایی
۲۱۴	۱- عوامل مادرزادی و ارثی
۲۱۴	۲- عوامل فیزیولوژیک
۲۱۴	۳- عوامل محیطی و اکتسابی
۲۱۵	۴- عوامل اقتصادی
۲۱۵	۵- عوامل مذهبی
۲۱۵	۶- عوامل جغرافیایی و طبیعی

۲۱۵	۷- عوامل ارتباطی
۲۱۶	تعداد و زمان وعده‌های غذایی
۲۱۷	فصل ۵ بهداشت ورزشی، ورزش زنان، ورزش در دوران بارداری
۲۱۷	بهداشت ورزشی و ورزش زنان
۲۱۷	بهداشت ورزشی
۲۱۷	مراقبت‌های بهداشتی دستگاه حرکتی
۲۱۷	مراقبت‌های بهداشتی دستگاه گردش خون
۲۱۸	الکل و اثرات آن
۲۱۹	عوارض تنگی از سیگار کشیدن
۲۲۰	بهداشت اماکن ورزشی
۲۲۰	بهداشت پوشاک ورزشی
۲۲۱	کفش ورزشی
۲۲۲	ورزش زنان
۲۲۳	قاعدگی
۲۲۵	بارداری
۲۲۹	تمرین‌های بدنی در دوران حاملگی
۲۲۹	تمرین‌های بدنی پس از زایمان
۲۳۰	نکات مثبت برای زنان
۲۳۲	منابع و مآخذ

مقدمه

امروز چاقی یکی از پرچالش‌ترین بحث در زندگی روزمره انسان‌ها تبدیل شده است بطوری که چاقی باعث کاهش اعتماد به نفس، عزت نفس و دیگر همایند های روانشناختی است. در دهه گذشته، شیوع چاقی ۵۰ درصد افزایش یافته است. نوع رژیم غذایی و کاهش فعالیت بدنی عوامل اصلی این صعود ارقام شناخته شده‌اند. چاقی عارضه‌ای است که پیشگیری از آن امکان‌پذیر است. پیشگیری از چاقی بسیار آسان‌تر، ارزان‌تر و مؤثرتر از درمان آن است. عارضه چاقی در طی زمان بروز می‌کند. بنابراین، درمان آن در مراحل شکل‌گرفته بیماری به تلاش زیادی نیاز دارد. بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت (افزایش قند خون)، پرفشاری خون، سنگ کیسه صفرا، نقرس، آرتروز و نیز سرطان‌های سینه، روده بزرگ و پروستات به دنبال چاقی شکل می‌گیرند. همچنین میزان بستری شدن افراد مبتلا در بخش‌های مختلف بیمارستانی و نیز زمان لازم برای بهبود کامل آنان تفاوت بسیاری با سایر گروه‌ها دارد. چاقی در کودکان نیز، اگرچه در ظاهر ناپسند و مشکل‌آفرین نیست، نیاز به توجه و درمان دارد. میزان شیوع چاقی در ایران طبق پژوهش‌های انجام‌شده در ایران، میزان شیوع چاقی در مردان حدود ۲۷ درصد و در زنان ۴۰ درصد است. همچنین، شایع‌ترین محدوده سنی ابتلا به چاقی در مردان ۴۰ تا ۵۰ سالگی و در زنان ۵۰ تا ۶۰ سالگی است. چاقی در ایران حدود ۳۲ درصد شیوع دارد. یک بررسی عمومی نشان داد که نزدیک به ۱۳ درصد از دختران تهرانی در زمره افراد چاق قرار دارند و شیوع چاقی در سنین مدرسه، در حدود ۱۰ درصد تخمین زده شده است. چاقی در سنین مدرسه مشکلات متعددی به دنبال دارد. بیماری‌های روحی - روانی نظیر افسردگی، اجتماع‌گریزی، کاهش اعتمادبه‌نفس و سرخوردگی در این گروه به میزان گسترده‌تری رخ می‌دهد. چاقی در دوران کودکی، بخصوص در میان پسر بچه‌ها، با افزایش احتمال وقوع آن در بزرگسالی همراه است. با توجه به اطلاعات گفته شده در این کتاب سعی بر آن داشته‌ایم که با معرفی چاقی و



ابعاد روانشناختی آن درمان‌های آن را هم گفته و یک سبک جدید در لاغری را هم معرفی نماییم. نام این سبک که به اختصار از اسم بنیانگذار آن (سید محسن نعمتی) گرفته شده است، تحولی نو در سیستم لاغری می باشد که بدون داروهای لاغری دمنوش های گیاهی، ورزش، رژیم های مختلف غذایی و عمل جراحی به درمان چاقی می پردازد. روشی ذهنی که خود بنیانگذار آن با همین روش وزن خود را از ۱۲۰ کیلوگرم به ۷۵SMN کیلوگرم رسانده و هم اکنون از سرتاسر دنیا با همین روش متبلا به چاقی می پردازد .

در آخر از همه بزرگوارانه که با ارایه نظرات سازنده خودشان ما را یاری کردند صمیمانه تشکر و قدررانی می نماییم. امید است خوانندگان گرامی با مطالعه کتاب حاضر و با انتقادات و پیشنهادات سازنده خودشان ما را یاری نمایند.

www.moshavernemati.ir

sm.nemati69@gmail.com

<https://instagram.com/moshavernemati>

محمد نریمانی - سید محسن

نعمتی

تابستان ۱۳۹۸