

لاغر شوید!

مؤلف:

مجتبی طاهری تفرشی

سرشناسه : طاهری تفرشی، مجتبی، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور : لاغر شویدا/ مجتبی طاهری تفرشی.
مشخصات نشر : تهران: زلال سبز، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.: مصور (رنگی): ۱۷×۱۲ سم.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۷۹-۲۵-۳ : ۷۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست : فیبا
نویسنده : کم کردن وزن
موضوع : Weight loss

مواد غذایی - جنبه های مذهبی - اسلام
Food -- Religious aspects -- Islam
رژیم لاغری
Reducing diets
RMTTY/T : رده بندی کنگره
۶۱۲/۲۵ : رده بندی دیویی
۸۹۰۱۸۳۶ : شماره کتابشناسی
ملی
اطلاعات رکورد : فیبا
کتابشناسی

تهران: میدان انقلاب، نشر ۱۲ نوروز، ۱۳۲۰ طبعه اول، نشر و پخش همراه ۹۱۲۲۳۷۴۷۱۵-۰۰۶۶۴۸۰۴۶۸-

عنوان: لاغر شویدا

مولف: مجتبی طاهری تفرشی

نشر و پخش: موسسه فرهنگی انتشاراتی زلال سبز

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: آبان

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۷۹-۲۵-۳

پیش‌گفتار

چند ماه پیش چندین شیشه مربا خریدم و هر روز با کره و خامه می‌خوردم و ورزش را نیز متاسفانه کنار گذاشته بودم و متاسفانه به همین دلیل طی چهار ماه حدود دوازده کیلوگرم بر وزنم افزوده شد. حال من از شکم بزرگم به هم می‌خورد؛ ولی هر چه ورزش می‌کردم از وزنم کاسته نمی‌شد! علتش را می‌دانستم؛ ولی عمل به آن چه می‌دانستم خیلی سخت بود! سرانجام روزی تصمیم گرفتم با برنامه علمی و دقیقی از وزنم بکاهم و خداوند مهربان را شکر می‌کنم که در عمل به برنامه غذایی خود تا حدی موفق بوده‌ام.

می‌بینید که کاهش وزن تنها با برنامه علمی و دقیقی و عمل به آن میسر است و این که عمل به برنامه نوشته شده در این کتاب خیلی سخت نیست؛ بلکه وقتی کاهش وزن خود را ببینید شیرینی آن را حس خواهید کرد و دیگر از پرخوری و برگشت به شیوه نادرست غذا خوردن متنفر خواهید شد.

اساس این کتاب بر مبنای احادیث امامان بزرگوار مذهب مبین تشیع، یافته‌های مهم دانش تغذیه، تجربه‌های شخصی خودم، مطالب سودمند اینترنت استوار است. در پایان این کتاب نیز پرهیزانه‌های ستاره‌های مشهوری

چون جنیفر لویز و گونیت پالترو و مدونا و کیم کارداشیان و ... را آورده ام.

لازم است بگویم گرچه در این کتاب گفته ام که بدون ورزش می توان در هر ماه چهار کیلوگرم لاغر شد ورزش خیلی مهم است و در زیبا و نیرومند شدن هیکل نقش مهمی بازی می کند. پرهیزانه بدون ورزش سبب می شود که ماهیچه های بدن نیز آب شود و همین سبب زشت شدن هیکل خواهد شد.

توجه: این کتاب را اواخر سال ۱۳۹۵ نوشته بودم؛ زمانی که ۳۷ سال داشتم؛ اما اکنون در ۴۲ سالگی و در سال ۱۴۰۱ ویرایش نوی این کتاب را در قطع جیبی آماده کرده ام. امیدوارم که این کتاب در متناسب و سالم کردن هیکل و همچنین فکر اشخاص سودمند باشد.

هر انسانی در هر شبانه روز برای ثابت نگه داشتن وزنش به مقدار معینی نیرو نیاز دارد. مقدار این نیرو در هر شخص یکسان نیست؛ ولی تا حدی مشابه است. واحد نیرو «ژول» یا «کالری» است. یک کالری مقدار گرمایی است که اگر به یک گرم آب با دمای ۱۴٫۵ درجه داده شود بر دمای آن به اندازه یک درجه سانتیگراد افزوده شود. «کالری بزرگ» یا همان «کیلوکالری» برابر با هزار کالری است. به بیان دیگر یک کیلوکالری مقدار گرمای لازم برای افزایش یک درجه سانتیگراد دمای یک

کیلوگرم آب است. یک کالری تقریباً برابر با ۴,۱۸۴ ژول می‌باشد. در این کتاب وقتی از کالری نام برده می‌شود منظور از آن کالری بزرگ است.

نخست با مفهوم سوخت و ساز بدن (متابولیسم) آشنا شویم! منظور از سوخت و ساز بدن مقدار نیروی پایه ای است که بدن هر انسان برای انجام دادن کارکردهای ضروری مانند تنفس و تفکر و تلمبه زنی (پمپاژ) خون می‌سوزاند. میزان سوخت و ساز پایه براساس قد و وزن و سن هر شخص تعیین می‌شود و محدوده آن از ۱۴۰۰ کالری برای زنان تا ۲۰۰۰ کالری برای مردان متفاوت است. کارهای عادی مانند خوردن و خوابیدن و تماشای تلوزیون و خواندن کتاب و ... نیز مقداری کالری می‌سوزاند؛ اما این کالری مصرفی ناچیز است و تأثیری در کاهش وزن ندارد.

میزان کالری مورد نیاز برای هر فرد برای این که وزنش ثابت بماند به وزن و قد و میزان جنبش آن فرد بستگی دارد. معمولاً مردانی با میانگین قد ۱,۸ متر که کارهای سبک انجام می‌دهند (مانند کارمندان اداره ها) تقریباً به ۲۲۰۰ کالری در روز نیاز دارند. زنان با شرایط مشابه به حدود ۱۹۰۰ کالری در روز نیاز دارند. اگر جنبش شخص زیاد شود کالری مورد نیاز برای ثابت ماندن وزنش بیشتر می‌شود. برای نمونه شخصی که در ورزش

مشتزنی مشغول است بسته به ساعت های تمرینش باید بر کالری دریافتیش بیفزاید.

مشتزنان حرفه ای ممکن است در هر روز به ۵۰۰۰ کالری یا بیشتر نیاز داشته باشند. اگر شخصی بخواهد بر وزنش افزوده شود - مانند کسی که پرورش اندام کار می کند - باید بیش از نیاز روزانه اش کالری بگیرد. اگر بخواهد از وزنش کاسته شود باید کمتر از نیاز روزانه اش کالری دریافت کند. گام نخست در برنامه لاغری، دانستن کالری مواد خوراکی است. همان گونه که در پیش گفتار آمد لاغر شدن تنها با برنامه غذایی علمی و دقیقی و گذشت چندین ماه از اجرای کامل آن میسر است و اگر آگاهی پشت پرهیزانه (رژیم غذایی) نباشد نتیجه مطلوب به دست نمی آید؛ بلکه به بدن زیان می رسد!

متأسفانه چون بیشتر انسان ها عجل و عجل می خواهند ظرف یک ماه به وزن مطلوب برسند روی به قرص های تجویزی شیدانی می آورند که از این حس انسان ها سوء استفاده می کنند و در نتیجه زیان های جبران ناپذیری به آنان وارد می شود؛ حتی اگر لاغر شده باشند!

گام دوم در پرهیزانه، دست کشیدن از خوردن چیزهای شیرین است؛ زیرا کالری فراوانی دارند. برای نمونه ۱۰۰ گرم شیرینی خشک حدود ۵۰۰ کالری نیرو دارد؛ یعنی اگر زن خانه داری ۴۰۰ گرم شیرینی بخورد برای ثابت ماندن وزنش دیگر نباید هیچ چیزی بخورد و چون

جلوی شکم را گرفتن سخت است نتیجه آن اضافه وزن می شود. پس در طول مدتی که پرهیزانه می گیرید خوردن شیرینی را از هر نوع که باشد فراموش یا بسیار محدود کنید.

گام سوم، حذف چیزهای پرنیرو مانند پیتزا و سوسیس و کالباس و چیپس و چربی های اشباع شده و شکلات و بیسکویت است؛ یا کمینه به مقدار بسیار کمی از آن ها مصرف کنید. اگر برنامه غذایی مشتیزان و بدنسازان حرفه ای را در سرتاسر جهان ببینید دو گام بالا در آن رعایت شده است؛ با این که چنین ورزشکارانی معمولاً قصد پرورش بدن و زیاد شدن وزنشان را هم دارند! مواد بالا به ویژه چیزهای شیرین معمولاً سبب انباشت چربی در ناحیه شکم می شود. همچنین شیرینی اشتهای را کور می کند و دیگر این افراد نمی توانند کربوهیدرات ها و پروتئین ها را به میزان فراوان مصرف کنند.

گام چهارم، کم خوردن و خوب جویدن غذا است. هنگام غذا خوردن لقمه ها را کوچک بگیرید و خوب بجوید. خوب جویدن غذا سبب می شود زمان خوردن آن طولانی شود و بدین ترتیب شخص با خوردن غذای کمتری احساس سیری خواهد کرد. برنج و آش و ... را با قاشق چایخوری بخورید و سپس هر قاشق از غذایی که می خورید خوب بجوید. بهتر است غذاهای نرم را کمتر بخورید. حال نوبت به اراده شما می رسد و این که چقدر

می‌خواهید در هر ماه وزن کم کنید! برای کم کردن یک کیلوگرم از وزن بدن باید ۷۵۰۰ کالری کمتر از نیازتان مصرف کنید و برای افزودن یک کیلوگرم بر وزن بدن باید ۷۵۰۰ کالری بیشتر از نیازتان مصرف کنید.

در پرهیزانه به دو صورت می‌توان کمتر از نیاز روزانه مصرف کرد: راه اول، کم غذا خوردن و راه دوم، ورزش کردن است. ورزش کردن برای کاستن وزن آن چنان که می‌توانید آسان هم نیست! برای نمونه اگر مردی ۸۴ کیلوگرمی، ۷۵ دقیقه با سرعت ۶ کیلومتر بر ساعت پیاده‌روی کند فقط حدود ۵۰۰ کالری می‌سوزاند! یعنی اگر این فرد به اندازه نیازش در هر روز غذا بخورد و سپس هر روز به مدت ۷۵ دقیقه با سرعت ۶ کیلومتر بر ساعت پیاده‌روی کند پس از ۱۵ روز حدود یک کیلوگرم لاغر می‌شود.

بنابراین بهترین کار این است که از حجم غذای خود بکاهید! برای نمونه هر قاشق غذاخوری برنج حدود ۴۰ کالری نیرو دارد. اگر به جای ۱۵ قاشق غذاخوری برنج، ۵ قاشق از آن را بخورید که این کار با سود بردن از قاشق چایخوری و خوب جویدن غذا به راحتی ممکن است حدود ۴۰۰ کالری از نیروی دریافتی شما کم می‌شود.

یعنی به جای ۶۰ دقیقه پیاده روی بهتر است از خوردن ده قاشق از برنج غذایتان خودداری کنید. ممکن است بگویید که مگر می‌شود؟! بله می‌شود! چند سال پیش

وقتی که وزنم به ۹۰ کیلوگرم رسیده بود با استفاده از قاشق چایخوری به جای قاشق غذاخوری و کوچک گرفتن لقمه های نان موفق شدم ظرف چند ماه وزنم را به ۷۲ کیلوگرم برسانم. این در حالی است که از خوردن مواد پرنیرو چون بستنی و ... نیز خودداری نمی کردم؛ و گرنه خیلی بیشتر از این ها از وزنم می کاستم. اما متأسفانه دوباره به شیوه نادرست گذشته برگشتم و وزنم به شدت بالا رفت که البته سبب نوشتن این کتاب شد!

قانون $E = MC^2$ خرافه نیست؛ بلکه واقعیت محض است. امیرالمومنین علیه السلام سه ماه مبارک رجب و شعبان و رمضان را تقریباً به طور کامل در هر سال روزه می گرفت؛ اما نه آن گونه که ما روزه می گیریم! روزها از صبح تا شب مشغول بیل زدن و آباد کردن نخلستان ها بود که نیروی فراوانی می خواهد.

هنگام افطار نیز در بیشتر مواقع کمی نان جو و خرما می خورد و سپس پس از یکی دو ساعت خواب تا صبح به عبادت خداوند مهربان مشغول بود. البته در ادامه این کتاب خواهید دید که آن حضرت گوشت هم می خورد ولی کم. یا درباره امام موسی بن جعفر علیه السلام آمده است که هنگامی که در زندان بود روزها را به روزه و عبادت خداوند متعال سپری می کرد و شب ها نیز هنگام افطار کمی غذا می خورد و پس از کمی خواب دوباره تا صبح به عبادت خداوند مشغول بود. شک نکنید که از این چنین

زندگی لذت می‌بردند. مولی الموحدين امير المؤمنين عليه السلام
در شعر زیبایی می‌فرماید:

دواءک فیک و ما تشعر
منک و ما تنظر
و داءک

و تحسب انک جرم صغیر
العالم الاکبر
و فیک انطوی

و انت الکتاب المبین الذی
یظهر المضرر
بأحرفه

دوای (دردت) در خودت است ولی نمی‌دانی و درد و
بیماریت از خودت (و روش نادرست زندگی) است ولی
(با بصیرت) نگاه نمی‌کنی! می‌پنداری که جسم کوچکی
هستی؟! در حالی که بزرگ‌ترین عالم در تو پنهان شده
است! و تو آن کتاب مبین هستی که با حروفش پوشیده
(ها) آشکار می‌شود!

ممکن است بگویید عمل به این حرف‌ها ناممکن است؛
ولی ببینید حضرت در سخن زیر یکی از یارانش را که
احتمالاً ابوذر است چگونه می‌ستاید:

مرا در گذشته برادری خدایی بود. کوچکی دنیا در نظرش او را در نظرم بزرگ می نمود! از سلطه شکمش آزاد بود. آن چه نمی یافت آرزو نمی کرد و هرگاه (چیزی) می یافت زیاده روی نمی نمود. وی بیشتر روزگارش خاموش بود و اگر چیزی می گفت بر گویندگان غالب می شد و تشنگی پرسندگان را به زلال معرفت فرو می نشاند.

افتاده بود و او را ناتوان می شمردند؛ ولی به وقت جد و جهاد، شیر خشمگین و مار زهرآگین بود. تا نزد قاضی نمی آمد اقامه حجت نمی کرد. احدی را به کاری که در آن عذر می یافت ملامت نمی نمود تا عذرش را بشنود. از دردی جز به وقت بهبودیش شکایت نمی کرد. چیزی که می گفت انجام می داد و آن چه را عمل نمی کرد نمی گفت. اگر در سخن بر او چیره می شدند در سکوت مغلوب نمی شد و بر شنیدن حریص تر از گفتن بود. وی هرگاه دو برنامه پیش می آمد دقت می کرد که کدام به هوای نفس نزدیک تر است؛ پس آن را مخالفت می نمود. بر شما باد به این اوصاف و ملازمت و رغبت به آن. پس اگر همه آن ها را قدرت ندارید بدانید که به دست آوردن اندک، بهتر از ترک بسیار است!

نهج البلاغه / ترجمه انصاریان

امیرالمومنین علیه السلام: تَأَدَّمُ بِالْجُوعِ وَ تَأَدَّبُ بِالْقَنُوعِ: گرسنگی را نان خورش بگیر * و با فرمان بردن (از خداوند) مودب شو!