

# رژیم‌های غذای شادمانه و حقایق گام‌های وزن

ملودی شوئنفلد سوزان کلایندر

محسن بهبودی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

فائزه فلاحی

حافظ بهزادی نژاد

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

مهسا مصباحی

ویراستار علمی:

دکتر امید صالحیان

متخصص فیزیولوژی و تغذیه ورزشی مدرس دانشگاه و فدراسیون بدنسازی

## رژیم‌های غذایی: شایعات و حقایق کاهش وزن

تألیف: ملودی شوئنفلد، سوزان کلایئر  
ترجمه: حافظ بهزادی نژاد، محسن بهبودی، مهسا مصلحی، فائزه فلاحی  
ویراستار: دکتر امید صالحیان  
| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی  
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی  
| صفحه آرا/ شراره رستمی  
| ناظر چاپ/ مهدی تکتو  
| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱  
| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه  
قیمت: ۱۴۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: شوئنفلد، ملودی، ۱۹۷۳-م. Schoenfeld, Melody, ۱۹۷۳-  
عنوان و نام پدیدآور: رژیم‌های غذایی: شایعات و حقایق کاهش وزن / ملودی شوئنفلد، سوزان کلایئر [مترجمین] حافظ بهزادی نژاد... [و دیگران]؛ ویراستار امید صالحیان.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.  
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص. مصور (رنگی)، جدول (رنگی).  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۹۳۰-۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیا  
یادداشت: عنوان اصلی: Diet lies and weight loss truths : a scientific guide to making sense out of dieting and exercise, 2020.  
یادداشت: [مترجمین] حافظ بهزادی نژاد، محسن بهبودی، مهسا مصلحی، فائزه فلاحی.  
عنوان دیگر: شایعات رژیم غذایی و حقایق کاهش وزن.  
موضوع: رژیم لاغری  
Reducing diets  
موضوع: کم کردن وزن  
Weight loss  
موضوع: تمرین‌های ورزشی  
Exercise  
شناسه افزوده: کلایئر، سوزان، ۱۹۵۷- م - Kleiner, Susan M  
شناسه افزوده: بهزادی نژاد، حافظ، ۱۳۷۴- مترجم  
شناسه افزوده: صالحیان، امید، ۱۳۴۱-، ویراستار  
رده بندی کنگره: RM۲۲۲/۲  
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۱۶۱۶



مرکزپخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق، پلاک ۱۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com | hatmipg

### توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



## پیش گفتار

### توسط ملودی شوئنفلد

من می دانم که شما چه فکری می کنید.

"اوه، عالی است. یکی دیگر از کتاب های شیوه های کاهش وزن."

و شما کاملاً درست فکر می کنید. واقعیت این است که، صنعت کاهش وزن میلیونرهای زیادی را ایجاد کرده است (و همچنان هم ادامه دارد).

تنها کاری که شما باید انجام دهید، این است که به «راز نهایی جادویی به دست آوردن بدنی که همیشه می خواستید» برسید.

من چنین قولی نمی دهم، زیرا چنین جادویی وجود ندارد.

اگر به دنبال یک برنامه غذایی، برخی از برنامه های رژیم موجود، یا برخی از عناصر جادویی هستید که زندگی شما را تغییر دهد، این کتاب برای شما مناسب نمی باشد.

اگر به دنبال "تمرین نهایی نسخه واحد شبانه شکم شش تکه" هستید، این کتاب برای شما مناسب نیست. اگر همه اطلاعات موجود شما را گیج کرده اند، اگر یک میلیون رژیم بدون موفقیت داشته اید، اگر به یک رژیم خاص فکر کرده اید، و می خواهید در مورد آن اطلاعات بیشتری کسب نمایید، یا اگر فقط مطالعه در مورد علم رژیم را دوست دارید - خب، این کتاب می تواند برای شما مفید باشد.

من این کتاب را برای مشخص نمودن، دانش فعلی در مورد روند رژیم های غذایی موجود می نویسم. من توضیح می دهم که چه چیزی مفید است، چه چیزی ممکن است مشکل آفرین باشد، ابهاماتی به دورغ گفته می شود، و به عنوان برنامه خاص به شما فروخته می شوند. ما دائماً با اطلاعات متناقضی مواجه می شویم، و بیایید این را بپذیریم که این باعث سردرگمی و دردسر می شود. این کتاب را این گونه تصور نمایید، که من کم را روی استخر گل آلود اطلاعات پرتاب می کنم تا شما از آن عبور نمایید، و امیدوارم کفش های خود را بیش از حد کثیف نکنید.

بنابراین، فقط در حال حاضر، سعی کنید به دیگر کتاب های کاهش وزن توجه ننمایید، و با من در جستجوی تغییرات پایدار سبک زندگی همراه باشید. امیدوارم دیگر مجبور نباشید کتاب دیگری برای کاهش وزن بخوانید.

## فهرست

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۶  | ..... مقدمه                      |
| ۸  | ..... قسمت اول                   |
| ۱۰ | ..... ۱. رژیم کم کربوهیدرات      |
| ۱۶ | ..... ۲. رژیم غذایی کم چربی      |
| ۱۹ | ..... ۳. برنامه‌های غذایی تجاری  |
| ۲۲ | ..... ۴. رژیم وگان               |
| ۲۹ | ..... ۵. رژیم غذایی خام          |
| ۳۳ | ..... ۶. روزه‌داری متناوب        |
| ۳۸ | ..... ۷. رژیم غذایی فاقد گلوتن   |
| ۴۱ | ..... ۸. رژیم گروه خونی          |
| ۴۴ | ..... ۹. رژیم‌های زمان‌دار       |
| ۴۷ | ..... ۱۰. پاکسازی و سم‌زدایی     |
| ۵۱ | ..... ۱۱. رژیم غذایی مدیترانه‌ای |
| ۵۵ | ..... ۱۲. رژیم غذایی سه ساعته    |

قسمت دوم ..... ۵۸

۱۳. ۱۳ مورد دروغ‌های دیگری که ممکن است شنیده باشید ..... ۵۹
۱۴. بنابراین بهترین رژیم غذایی چیست؟ ..... ۶۹
۱۵. تمرین چگونه است؟ ..... ۸۱

قسمت سوم ..... ۸۵

۱۶. بیولوژی و کاهش وزن ..... ۸۶
۱۷. روانشناسی و کاهش وزن ..... ۹۱
۱۸. سایر سوالات متداول ..... ۱۰۳
۱۹. تعیین هدف ..... ۱۰۸
۲۰. سایر موارد مهم ..... ۱۱۱
- ضمیمه ..... ۱۱۴
- منابع ..... ۱۱۵
- درباره نویسندگان ..... ۱۲۷

### توسط سوزان ام. کلایندر، دکترای، متخصص تغذیه

بله، درست است. همه رژیم‌های غذایی برای همه افراد بکار می‌آیند. در مجموع، همه ما متخصصین رژیم هستیم؛ رژیم غذایی خود را قطع می‌نماییم، و فقط برای امتحان رژیم غذایی دیگری را امتحان می‌نماییم. یافتن طرحی که بتوانید تا آخر عمر به آن پایبند باشید، مانند کشف گلدان طلا در انتهای رنگین کمان است. اگرچه گلدان طلا یک ابهام است، اما یافتن آخرین رژیم غذایی این‌گونه نیست. اما برای جدا کردن حقایق از دروغ به کمک نیاز دارید. این کتاب این کار را برای شما انجام می‌دهد.

در دنیای رژیم و تمرین، افکار، شایستگی و تقلب فراوانی مشاهده می‌شود. تشخیص توصیه‌های صحیح از توصیه‌های مغرضانه بسیار مشکل می‌باشد. اگرچه تصور می‌شود، مراجعه به ادبیات علمی اصیل ساده‌ترین راه برای شناسایی مطالب بی‌طرفانه می‌باشد، امروزه برخی از مطالب علمی منتشرشده را مشاهده می‌نماییم، که تعارض با منافع خود را فاش نمی‌نمایند، و برخی از مجلات علمی که نیازی به اظهار تعارض با منافع احتمالی خود را ندارند، توسط نویسندگان حتی متخصصان با تحصیلات عالی نیز می‌توانند، برای بررسی صداقت برخی از نشریات تلاش نمایند. حقیقت را به‌سختی می‌توان در کتاب‌ها، مجلات، مستندها و وب سایت‌هایی یافت که با حقیقت شروع نموده‌اند، سپس آن‌ها کل مدارک و شواهد را حذف می‌نمایند، تا مخاطبان متوجه این عدم صداقت آنان نگردند.

صنعت رژیم غذایی بر مبنای بشارت بنا نهاده شده است، و در آن سیستم اعتقادات و عرفان‌های بی اساس بنا شده است تا خرید و فروش را ادامه دهد، نه واقعیت‌های علمی که شواهد حاشیه‌ای تعیین کننده‌ای هستند. استفاده‌کنندگان رژیم غذایی مدتی خود را درگیر این رژیم‌های غلط می‌نمایند، اما وقتی فایده‌ای در آن نمی‌یابند، آن‌ها نظرات واقعی خود را ارائه می‌نمایند.

همه چیز از دست نرفته! علم واقعی، با شواهد واقعی، و پاسخ‌های واقعی وجود دارد. همانند بیشتر موارد شخصی، شما باید تعیین کنید که برای رسیدن به اهداف خود کدام پاسخ مناسب است. تنها راهی که می‌توانید آن را به دست آورید داشتن اطلاعات واقعی است که راهنمای انتخاب‌هایی است که برای خود انجام می‌دهید. ملودی کار تحقیقی را در رژیم‌های دروغ و کاهش وزن به روشی کاملاً واضح و قابل درک برای شما انجام داده است. شما بدون اینکه احساس نیاز به دانشمند شدن دارید، علم را یاد خواهید گرفت و رژیم‌های غذایی

را بدون نیاز به متخصص تغذیه درک خواهید نمود. انگار او در سالن بدنسازی یا میهمانی کنار شما ایستاده است، و از او در مورد آخرین رژیم غذایی که می‌خواهید امتحان نمایید، سوال کرده‌اید. به این صورت نکات خوب و بد هر رژیم فرا خواهید گرفت. شما قادر خواهید بود، تصمیم بگیرید که آیا این برنامه رژیم غذایی برای شما مناسب است، و به عنوان آخرین رژیم شما را به اهدافتان می‌رساند، یا فقط رژیمی است که در لیست رژیم‌های غذایی حضور دارد.

من اکیداً توصیه می‌کنم از ابتدای این کتاب شروع کنید، و تا پایان جایی که فکر می‌کنید ممکن است جواب نهایی را پیدا کنید عجله نکنید. یافتن راه حل تقریباً همیشه به درک مسئله، ارزیابی موانع و سپس برنامه‌ریزی استراتژی برای رسیدن به موفقیت نیاز دارد. من اطلاعاتی را برای کمک به شما در درک مشکل و موانع موجود در مسیر خود ارائه خواهم داد. مفاهیم اساسی یک برنامه موفقیت‌آمیز کاهش وزن چیست؟ ممکن است، با چه مشکلاتی روبرو شوید؟ چگونه می‌توانید استراتژی‌های بازآرایی و تکنیک‌های فروش سخت را برای غریبال کردن و رسیدن به واقعیت‌ها ارزیابی نمایید؟ اصل حقیقت رژیم محبوب مورد بحث در این کتاب چیست؟

قسمت دوم، شما را از طریق استراتژی‌های برنامه‌ریزی رژیم غذایی راهنمایی می‌کند، تا راه حل‌هایی را برای شما مناسب سازد، تا از دروغ و دام‌های تاریک دنیای رژیم غذایی جلوگیری کند. مواردی از استراتژی‌های تغذیه را مشاهده خواهید کرد، که طبق داده‌های تحقیق، هم به سلامتی کمک می‌کند و هم در کاهش وزن موثر است. اینها انواع برنامه‌هایی هستند که می‌توانید برای همیشه دنبال کنید.

قسمت سوم سرشار از داستان‌های واقعی است، که ملودی را به یک معلم و راهنمای عالی تبدیل می‌کند. توصیه‌هایی که او به مراجعه‌کننده می‌دهد را با صدای خود می‌خوانید. شما پاسخ درست و صادقانه‌ای را با همراهی مناسب به دست خواهید آورد.

در دروغ‌های رژیم غذایی و حقایق کاهش وزن، ملودی تقریباً هر سوالی را که افراد پیگیر منبع قانونی برای پاسخ به سوالات رژیم‌های چربی سوزی می‌پرسند، باخرد، شوخ طبعی و توصیه‌های عملی به آن‌ها پاسخ می‌دهد. سبک نوشتاری ملودی "موقعیتی حساس و چالش‌برانگیز می‌باشد" مختصر و عملی است. این کتاب راهنمای قابل اعتماد و مبتنی بر شواهد است، که هر رژیم غذایی و مربی بایستی این‌گونه باشد.