

بسم الله الرحمن الرحيم

چرا چاق می شویم

www.ketab.ir

(از مجموعه کتاب های خلاصه)

✽✽✽

جیسون فانگ

ترجمه:

نسرین امامی

چرا چاق می شویم

(از مجموعه کتاب های خلاصه)

تالیف: جیسون فانگر

ترجمه: نسرين امامي

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۵۳-۷۱۹۸-۶۲۲-۹۷۸

شابک دوره: ۸-۹۰-۸۶۱۰-۶۰۰-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۸۸۵۴۶۶۰۲ و ۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از کتاب برای چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از چاپ دیجیتال، فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه : فانگ، جیسون، ۱۹۷۳-م.
عنوان و نام پدیدآور : چرا چاق می شویم / جیسون فانگ؛ ترجمه نسرین امامی.
مشخصات نشر : تهران: آدینه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.؛ ۹/۵ × ۱۹/۵ س.م.
فروست : از مجموعه کتاب‌های خلاصه.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۸-۵۳-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب The obesity code: unlocking the secrets of weight loss, 2016 است.
موضوع : کم کردن وزن
موضوع : Weight loss
موضوع : چاقی
موضوع : Obesity
شناسه افزوده : امامی، نسرین، ۱۳۵۴ - مترجم.
رده بندی کنگره : RM۲۲۲/۲
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی : ۷۶۲۳۶۳۲

صفحه	عنوان
۷	خلاصه اجرایی
۹	بخش اول: اپیدمی
۱۳	بخش دوم: فریب کالری
۲۱	بخش سوم: مدل جدید چاقی
۳۳	بخش چهارم: پدیده‌ی اجتماعی چاقی
۳۹	بخش پنجم: مشکل اصلی رژیم ما
۴۹	بخش ششم: راهکار
۶۳	بررسی نهایی

در کتاب «چرا چاق می‌شویم: رمزگشایی از رازهای افزایش وزن»، جیسون فانگ به بررسی شرایط گسترش اپیدمی چاقی از دهه‌ی ۱۹۷۰ تاکنون پرداخته و نظریه‌ی هورمونی چاقی را پیشنهاد می‌کند که از اختلال عدم تعادل هورمونی نسبت به اختلال عدم تعادل کالری پرده بر می‌دارد.

او استدلال می‌کند که توصیه‌ی متداول برای خوردن غذای کمتر و تحرک بیشتر با شکست مواجه می‌شود، زیرا در آن از ماهیت چندجانبه‌ی چاقی صرف نظر می‌شود و بدن ساز و کار هومئوستاتیک کارآمدی دارد که سبب تغییر جذب و مصرف کالری برای حفظ یک وزن مشخص می‌شود. در این دیدگاه، چاقی یک بیماری چندجانبه است و مقاومت در برابر کربوهیدرات‌ها، کالری‌ها، قند و انسولین منجر به عدم تعادل هورمونی و نهایتاً افزایش وزن می‌شود. او انسولین بیش از حد را شناسایی می‌کند که با سطوح بالای گلوکز تحریک می‌شود که علت غایی چاقی است.

فانگ ادعا می‌کند که با رژیم غذایی نمی‌توان به موفقیت رسید، زیرا آن‌ها وعده‌های غذایی و برنامه‌های ورزش را

چرا چاق می‌شویم

با بررسی دقیق در نظر می‌گیرند، در حالی که به عوامل واقعی چاقی توجه نمی‌شود: «محتوای وعده‌ی غذایی و زمانبندی». او ترکیبی از رژیم مواد غذایی کم شکر و کمتر فرآوری شده و ناشتا بودن متناوب برای محدودیت جهش انسولین، کاهش سطوح انسولین، و در نهایت کاهش وزن را پیشنهاد می‌کند.

www.ketab.ir