

معجزه‌ای برای

لاغرها

بهمراه

۵۰ سؤال، ۵۰ جواب

۵۰ پند

مؤلف

دکتر محمد صادق کرمانی



معجزه‌ای برای لاغرها

مؤلف: دکتر محمدصادق کرمانی

ناشر: انتشارات یاس زهراء (س)

حروفچینی: عباس رحیمی

● ویراستاران: فرشید حسامی و مهندس محمدمهدی ربانی

برای ارائه هرگونه پیشنهاد، انتقاد و یا سؤالات وارده با این شماره‌ها تماس حاصل فرمایید:

(۰۹۱۲۱۰۳۷۳۲۷)(۰۹۱۲۱۵۱۷۵۷۷)(۰۹۱۲۱۷۲۳۳۴۰)(۰۹۱۲۱۵۱۹۵۰۳)
(۰۹۱۲۱۵۱۹۹۳۰)(۰۹۱۲۱۵۲۱۲۴۹)(۰۹۱۲۳۰۴۸۹۱۸)(۰۹۱۲۱۵۳۴۰۰۹)
(۰۹۱۲۳۲۰۶۳۱۷)(۰۹۱۲۲۰۲۰۷۷۷) زبانی و جاقی مرضی (۰۹۱۲۱۵۱۵۴۰۷)
(۰۹۱۲۱۵۲۱۱۴۰) شهرستان‌ها (زبان عربی ۰۹۸۹۱۲۱۵۱۹۹۳۰)
کویت (۶-۵-۱۱۳۰۵-۰۹۶۵۵۷۱۱۳) - دبی (۰۰۹۷۱۵۰۶۵۸۲۳۹۷)

● لیتوگرافی و چاپ: نینوا ۳ - ۷۸۳۳۴۳۱ ۰۲۵۱ ● تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

● نوبت و تاریخ چاپ: پنجم - (اول ناشر) اسفند ماه ۱۳۸۴

● قیمت: ۳۶۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۱۸۵-۸۳-۲

کلیه حقوق چاپ محفوظ و مخصوص مؤلف است

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه چاپ سوم
۱۵	 پیشگفتار
۱۷	 فصل اول: لاغری چیست؟
۱۹	 لاغری
۲۱	 چاقی و لاغری ارثی است یا اکتسابی؟
۳۱	 چرا لاغرها برای درمان خود به متخصصین مراجعه نمیکنند؟
۳۳	 انرژی
۳۸	 مصرف انرژی در فعالیتها
۴۱	 علل دیگر لاغری
۴۷	 به چه کسی لاغر میگویند؟
۴۹	 چند درصد بدن باید چربی باشد

۵۰	دیدگاه خاص.....
۵۵	کالری غذاها.....
۷۷	مقدار کالری مصرفی.....
۸۱	چطور میتوانیم کالری غذاها را حساب کنیم؟.....
۸۵	فصل دوم: درمان لاغری.....
۸۷	راه حل چیست؟.....
۹۲	عوامل منجر به بی‌اشتهایی در کودکان.....
۹۶	معجون‌ها و غذاهای پرانرژی.....
۱۰۰	عوامل شکست برنامه.....
۱۰۵	سفارشهای مهم.....
۱۰۷	فصل سوم: موارد تأثیرگذار و متاثر از رژیم افزایش وزن.....
۱۰۹	میوه‌ها.....
۱۱۱	ویتامینها.....
۱۱۴	مواد معدنی.....
۱۱۵	ورزش.....
۱۱۸	داروها.....
۱۲۳	دوبینگ.....

۱۳۱	فصل چهارم: مشکلات ناشی از رژیم افزایش وزن.....
۱۳۷	فصل پنجم: رژیم های خاص.....
۱۳۹	ورزشکاران.....
۱۴۲	تغذیه ورزشکاران.....
۱۵۱	خانم های باردار.....
۱۶۲	خانم های شیرده.....
۱۶۵	کودکان شیرخوار.....
۱۷۳	یائسگی.....
۱۷۵	کم خونی.....
۱۷۷	پوکی استخوان.....
۱۸۱	یبوست.....
۱۸۵	فصل ششم: رکوردداران افزایش وزن.....
۱۸۷	رکورددار برنامه.....
۱۹۰	نامه خانمی لاغر.....
۲۰۹	یادداشت های رکورددار برنامه.....
۲۱۱	فصل هفتم: سؤالات و پاسخ آن ها.....
۲۱۳	۵۰ سؤال، ۵۰ جواب.....

۲۳۷ فصل هشتم: پندها

۲۳۹ ۵۰ پند

۲۵۲ بهترین رکوردداران

۲۵۵ آخرین پیام

مقدمه چاپ سوم

سپاس خدایی را که به من این لطف را عطا نمود که بتوانم گامی در بهبود وضعیت زندگی و سلامت هموطنانم بردارم.

الآن که چاپ سوم از این کتاب به زیور طبع آراسته شده و بین هم‌میهنانم پخش شده است، این اطمینان را دارم که توانسته‌ام تا حدودی در عادت‌های غذایی آنها تأثیرگذار باشم.

این کتاب را ابتدا برای پشتیبانی افراد شرکت‌کننده در برنامه‌ی رژیم افزایش وزن ارائه دادم اما هم‌کنون با اضافات زیاد و دسته‌بندی جدید به منبعی در باره‌ی تغذیه تبدیل شده است.

مزیتی که این کتاب را از دیگر کتب که در این باره نگاشته شده متمایز می‌کند، جنبه‌ی عملی و کاربردی آن است، یعنی در نگارش این کتاب سعی شده تمام مطالبی که یک فرد برای تغذیه خود به آن احتیاج پیدا می‌کند به صورت عملی شرح داده شود و توصیه‌های داده شده کاملاً

انجام شدنی باشد.

تغذیه علمی بسیار گسترده و مفید است. هم‌اکنون که اهمیت این دانش در محافل علمی روشن شده است، دانشمندان زیادی به تحقیق و مطالعه‌ی آن می‌پردازند و نتایج چشمگیری به دست آورده‌اند. امروزه روشن گردیده با تغذیه‌ی صحیح، انسان به هیچ بیماری و عارضه‌ای مبتلا نمی‌گردد و به هیچ نوع دارویی احتیاج ندارد (غذا بجای دارو). تغذیه‌ی صحیح می‌تواند انسان را به یک موجود با طول عمر زیاد و سالم تبدیل کند.

یک تحقیق که از زندگی زنبورها انجام پذیرفته است، تأثیر تغذیه بر آنها و تفاوت شگفت‌آور بین دو گروه از آنان، که از دو نوع غذا استفاده می‌کنند نشان داده شده؛ در کندوی عسل دو نوع زنبور زندگی می‌کنند، ملکه و زنبور کارگر. این دو نوع از پدر و مادر یکسان به دنیا آمده‌اند. مادر آنها تعداد زیادی تخم می‌گذارد، این تخمها کاملاً شبیه هم هستند مثل چند قلوهای همسان که از نظر ژنتیکی هیچگونه فرقی ندارند.

پس چگونه از این تخمها دو نوع زنبور (با تغییرات فراوانی که این دو را کاملاً از هم متمایز می‌کند) به وجود می‌آید؟

تغذیه، بله جواب این سؤال فقط همین یک کلمه است.

تخمهایی که از عسل معمولی تغذیه می‌کنند کارگر می‌شوند

و تخمهایی که از عسل مخصوص یا ماده‌ی غذایی ژل رویال «Royal Jelly»

شهد شاهان» تغذیه می کنند ، ملکه می شوند. ملکه و زنبور کارگر دارای فرق های زیادی هستند از جمله:

ملکه	کارگر
قد بلند، باریک و خوش اندام	قد کوتاه، چاق و بد ریخت
طول عمر بالا (۷ سال)	طول عمر کوتاه (۴ تا ۶ ماه)
روزانه هزاران تخم می گذارد	عقیم است
مصونیت از بیماری ها دارد	مصونیت از بیماری ها ندارد
قوی و حکم فرما است	ضعیف و کارگر است

از مطالب بالا نقش تغذیه به خوبی روشن می گردد. در انسان نیز تغذیه می تواند مانند تغذیه در زنبورها معجزه کند. در انسان نیز استعداد های زیادی وجود دارد که با یک تغذیه ی صحیح می تواند شکوفا شود. به طور مثال در ژاپن، نسل جدید انسان به وسیله ی بهبود وضعیت تغذیه ای، قد بلندتر و قوی تر از نسل قبل شده اند. انسان ها هم می توانند فقط با یک تغذیه ی کامل و مناسب مانند ملکه ی زنبور عسل قوی و نیرومند باشند.

در این کتاب نیز سعی شده اصول تغذیه ای ارائه شود که شما را به سلامت کامل و تندرستی برساند.

لطفاً تمام کتاب را به دقت مطالعه کنید و از مطالعه ی مجدد آنها چشم پوشی نکنید. این کتاب فقط برای چاق شدن شما نیست،

هدف اصلی کتاب آموزش روش درست تغذیه به شماست. این کتاب هدیه‌ای ناچیز برای شماست، پس بیاید آن را دوست خود بدانید و به صورت کامل مطالعه و دوره نمایید تا به هدف اصلی ما که سلامت و طول عمر بیشتر شماست، برسیم.

لطفاً برای ارائه‌ی هرگونه پیشنهاد و انتقاد نسبت به مطالب کتاب به آدرس Email: Manager@Kermany.com ایمیل بفرستید، تا در چاپ‌های بعدی مدنظر قرار گیرد.

محمد صادق کرمانی

۱۳۸۳/۹/۲۹

پیشگفتار

سال ۱۳۷۴ نرم‌افزاری برای چاقها تدوین کردم و در پایان همان سال بود که آن را به اجرا درآوردم هر چند موفقیتی به دست آوردم، این موفقیت ناقص بود. چون برای افراد لاغر برنامه‌ای در نظر گرفته نشده بود. بنابراین کلاس آموزش تغذیه لاغرها را برپا کردم.

لاغرها نتایج را دیدند و به مطب سرازیر شدند. نرم‌افزاری برای آنان نوشتم و کلاس تغذیه را برای لاغرها نیز شروع کردم. نتایج به دست آمده باور نکردنی بود؛ ولی موفقیتها موقت چرا؟ بیشتر به آن سبب که آنان کتابی نداشتند.

قلم را به دست گرفتم، و کتابی برای آنان نوشتم که «معجزه‌ای برای لاغرها» نام گرفت. این کتاب پیش روی شما قرار دارد، امیدوارم که تأثیر خوبی در عادات غذایی شما گذارد.

دکتر محمد صادق کرمانی

نظام پزشکی ۱۸۹۴۴