

# دانش / تغذیه / ورزش / لاغری

پدیدآورنده تندرستی جان و تن

برگردان، گردآوری و نگارش:

دکتر سیروس امیری

تهران، ۱۳۸۵

امیری، سیروس، ۱۳۰۸ -

دانش، تغذیه، ورزش، لاغری پدیدآورنده تندرستی جان و تن /  
برگردان، گردآوری و نگارش سیروس امیری. - تهران: صدای معاصر، ۱۳۸۴.  
۴۱۰ص: مصور. ISBN 964-6494-45-5

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۴۰۸ - ۴۱۰.

۱. پزشکی - به زبان ساده. ۲. تغذیه. الف. عنوان.

۶۱۰

RC ۸۱ / ۷۶ د ۲

کتابخانه ملی ایران

م ۸۳ - ۳۷۶۸۰



فروشگاه، فلکه دوم تهرانپارس، ابتدای جشنواره، شماره ۲۰ تلفن ۷۷۰۲۷۶۸ - ۷۲۹۰۴۴۶

دکتر سیروس امیری

دانش، تغذیه، ورزش، لاغری

پدیدآورنده تندرستی جان و تن

چاپ اول، ۱۳۸۵ ه. ش. - تهران

حروف نگار، زهره روشنفکر

طرح جلد، آنوسا شکوری

لیتوگرافی: صدف

چاپ، چاپخانه مهارت

تیراژ، ۳۳۰۰ نسخه

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

شابک: ۹۶۴-۶۴۹۴-۴۵-۵

ISBN:964-6494-45-5

## فهرست مطالب

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| ۱۱ | پیشگفتار.....                                                    |
| ۱۶ | ورزش.....                                                        |
| ۲۱ | افسانه‌ها و موهومات نادرست در رابطه با ورزش.....                 |
| ۳۱ | آماده‌سازی تن.....                                               |
| ۳۶ | اگر ورزش کنید و یا نکنید چه پیش می‌آید.....                      |
| ۳۸ | چرا ورزش برای قلب خوب است؟.....                                  |
| ۴۲ | خوبی‌های ورزش.....                                               |
| ۴۲ | از دیدگاه تن.....                                                |
| ۴۳ | از دیدگاه روان.....                                              |
| ۴۴ | کیفیت زندگی.....                                                 |
| ۴۷ | کم کردن وزن با ورزش.....                                         |
| ۵۰ | چگونه می‌توان از چاقی خزنده جلوگیری نمود.....                    |
| ۵۰ | حکایت: از گلستان سعدی.....                                       |
| ۵۳ | آنچه ترازو به شما نشان نمی‌دهد.....                              |
| ۵۸ | زبان‌های گرسنگی درازمدت.....                                     |
| ۶۰ | آشنایی مختصر با رژیم‌های غذایی مختلف.....                        |
| ۶۲ | چگونه اشتهای خود را گول بزنیم.....                               |
| ۶۴ | روش کم کردن وزن.....                                             |
| ۶۹ | جایگزینی چربی با بافت سالم.....                                  |
| ۷۱ | فرضیه ورزش در رابطه با نبض.....                                  |
| ۷۶ | ضربان قلب.....                                                   |
| ۷۷ | چگونه نبض شما درباره آمادگی تن، به شما آگاهی می‌دهد.....         |
| ۸۱ | چرا ورزش ضربان قلب را در حالت استراحت پائین می‌آورد؟.....        |
| ۸۴ | چگونه می‌توان شمار ضربان قلب در حالت استراحت را پائین آورد؟..... |

|     |                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|
| ۸۶  | آزمایش ضربان قلب .....                                                   |
| ۸۸  | چگونه نبض خود را بشمارید؟ .....                                          |
| ۸۹  | برنامه آزمایش ضربان قلب .....                                            |
| ۹۵  | کمترین ورزش لازم برای آمادگی بدن .....                                   |
| ۹۶  | حداقل آمادگی و جلوگیری از زوال بدن .....                                 |
| ۹۷  | دو دلیل بسیار خوب برای سر پا ایستادن .....                               |
| ۹۷  | کوشش لازم برای سوزاندن ۳۰۰ کالری .....                                   |
| ۱۰۴ | چگونه می‌توان آمادگی بدن را با ۳۰ دقیقه ورزش در هفته حفظ کرد؟ .....      |
| ۱۰۸ | کی ورزش کنید؟ .....                                                      |
| ۱۱۸ | برنامه ورزش .....                                                        |
| ۱۳۷ | آشنایی بسیار ساده با ارتباط مغز - معده و لوزالمعده در رابطه با غذا ..... |
| ۱۴۲ | تقسیم‌بندی مواد خوراکی .....                                             |
| ۱۴۲ | کاربوهِیدرات‌ها .....                                                    |
| ۱۴۴ | چربی‌ها .....                                                            |
| ۱۴۵ | پروتئین‌ها .....                                                         |
| ۱۴۶ | ویتامین‌ها .....                                                         |
| ۱۴۷ | مواد معدنی .....                                                         |
| ۱۴۸ | آب .....                                                                 |
| ۱۴۹ | شبه‌هورمون‌های بسیار کوچک و پیام‌بران بسیار توانا .....                  |
| ۱۶۲ | راهنمایی و اداره کردن انسولین و گلوکاگن .....                            |
| ۱۷۳ | آسپیرین، داروی معجزه‌آفرین .....                                         |
| ۱۷۶ | کلسترول، هیاهو و وحشت مردم .....                                         |
| ۱۷۹ | کلسترول از کجا می‌آید؟ .....                                             |
| ۱۹۴ | رژیم اتکینز .....                                                        |
| ۱۹۹ | قابلیت تبدیل خوراکی‌ها به گلوکز .....                                    |
| ۲۱۱ | نگهداری وزن .....                                                        |

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۲۱۶ | رژیم غذایی متعادل و مقایسه آن با سایر رژیم ها |
| ۲۲۱ | وزن آرمانی برای مردان                         |
| ۲۲۲ | وزن آرمانی برای زنان                          |
| ۲۲۴ | آنتی اکسیدانت ها - رادیکال های آزاد           |
| ۲۳۰ | اشکالات پزشکی که از کم شدن وزن جلوگیری می کند |
| ۲۳۸ | رابطه غذای متعادل با قلب                      |
| ۲۴۳ | بالا بردن فشار خون                            |
| ۲۴۷ | کلسترول از دیدگاه دیگر                        |
| ۲۵۲ | چاقی و بیماری قند بزرگسالان                   |
| ۲۵۶ | دود و الکل                                    |
| ۲۵۷ | آفت سیگار و پی آمدهای ناشی از مصرف آن         |
| ۲۶۹ | تصلب شریان                                    |
| ۲۷۵ | غذای متعادل و بیماری قند                      |
| ۲۷۸ | قلب شما و غذای متعادل                         |
| ۲۸۱ | سرطان و غذای متعادل                           |
| ۲۸۹ | رژیم غذایی و سرطان                            |
| ۲۹۳ | سرطان پستان و غذای متعادل                     |
| ۲۹۵ | ضعف مفرط و غذای متعادل                        |
| ۲۹۷ | بیماری های مزمن و غذای متعادل                 |
| ۲۹۹ | بیماری ایدز و غذای متعادل                     |
| ۳۰۳ | خستگی مزمن و غذای متعادل                      |
| ۳۰۵ | اختلالات شبکه اعصاب و غذای متعادل             |
| ۳۱۱ | اختلالات جنسی و غذای متعادل                   |
| ۳۱۴ | دردهای مزمن و غذای متعادل                     |
| ۳۱۷ | بیماری های دستگاه ایمنی و غذای متعادل         |
| ۳۲۱ | اشکالات پوستی و غذای متعادل                   |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| غذای متعادل و ازدیاد سالهای زندگی                         | ۳۲۳ |
| خلاصه بسیار فشرده                                         | ۳۳۲ |
| ورزش و غذای متعادل                                        | ۳۴۱ |
| ورزش ارویک                                                | ۳۴۷ |
| ورزش اناروئیک                                             | ۳۵۲ |
| اخبار تازه پزشکی در رابطه با مطالب این کتاب               | ۳۵۹ |
| دانستنی‌های لازم درباره خوراکی‌ها                         | ۳۷۵ |
| الگوی مقدار چربی بدن در پیش مردان                         | ۳۹۳ |
| الگوی مقدار چربی بدن در پیش زنان                          | ۳۹۴ |
| مقدار کالری مصرف شده در دقیقه با ورزش‌های مختلف           | ۳۹۶ |
| وزن آرمانی برای مردان                                     | ۳۹۷ |
| وزن آرمانی برای زنان                                      | ۳۹۸ |
| اندازه‌گیری جرم بدن                                       | ۴۰۰ |
| پیشنهاد و سفارش به وزارت بهداشت - جوامع پزشکی و پیراپزشکی | ۴۰۳ |
| واژه‌نامه انگلیسی با علایم اختصاری                        | ۴۰۷ |
| منابع                                                     | ۴۰۸ |

در یکی از روزهایی که آقای پروفیسور رضا برای تجدید دیدار از کانادا به منزل ما تشریف آورده بودند، مرا سرگرم نوشتن این کتاب دیدند، پرسیدند چه می نویسی؟ به عرض رساندم مطالبی درباره تغذیه با **پشتوانه دانشی** در رابطه با سلامت و بهداشت می نویسم. ایشان جمله زکریای رازی را بر روی سرنسخه نگارنده که بر روی میز و در دسترس بود، نوشتند که از نظر خوانندگان می گذرد:

**Ear, Nose & Throat, Ltd.**

|                                              |                                               |                                                |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| CYRIL S. BARR, M.D.<br>DEA No. AC 182231     | JOHN T. KALAFESKY, M.D.<br>DEA No. BK 8188847 | MICHAEL N. SHROYER, M.D.<br>DEA No. GS 3833008 |
| BRIAN D. DEUTSCH, M.D.<br>DEA No. BD 2583444 | JOHN P. FOGHIE, M.D.<br>DEA No. BN 4477358    |                                                |

821 Hampton Boulevard, Norfolk, Virginia 23507 — (757) 823-0528 — Fax (757) 827-6474  
800 Kalamazoo Road, S.W. 210, Norfolk, Virginia 23502 — (757) 623-0530 — Fax (757) 681-9432

Name: دکتر سید علی محمد زکریای رازی Date: \_\_\_\_\_  
Address: برای بیمارها دکلمه جدید

— NOT VALID FOR CLASS II AND CLASS III MEDICATIONS —

R مها قدرت آن تعالج بالا غدیہ،  
نلا تعالج بالا ددیہ

Label as to Contents  
Reg. Q 1, 2 & P/N

☐ Dispense As Written  
☐ Voluntary Formulary Permitted

Signature of prescriber: \_\_\_\_\_

\*If neither box is marked, a Voluntary Formulary product must be dispensed.\*

**مادامی که می توانی با غذا درمان کنی با دارو درمان نکن**

در مدت چهل سال که مشغول کار و تجربه در رشته پزشکی بوده ام به طور قطع و یقین هرگز دستوری بهتر از این بر روی سرنسخه من نوشته نشده است. ضمناً ایشان حکایت دو درویش خراسانی را از گلستان سعدی بیان کردند که زینت بخش این کتاب شده است. روح زکریای رازی و سعدی شاد و عمر پروفیسور رضا دراز باد.

## پیشگفتار

خواننده این دفتر ممکن است با اکراه و بدبینی به برگ‌های آن نگاه کند، آنان که چاق هستند و یا وزن بدن آنها بیش از معمول است، حتماً تا به امروز چندین روش بی‌نتیجه را آزمایش کرده و چه بسا امید خود را نیز از دست داده‌اند.

دهها کتاب - روش تغذیه - دارو چه صنعتی و چه گیاهی، در قفسه‌های کتاب و دارو دیده می‌شوند. اجرای پیشنهادهای داده شده بیشتر با خستگی - ناتوانی - احساس گرسنگی - کمبود حوصله و ... و سرانجام ناامیدی همراه بوده است.

نگارنده عقیده دارد که با بکارگیری پیشنهادهای ساده در این نوشتار نه تنها احساس خستگی - گرسنگی - کمبود حوصله و ... نخواهید داشت بلکه علاوه بر لاغری - تندرستی - توانایی بیشتر، شادابی و احساس مفید بودن شما چند برابر خواهد شد.

روی سخن با سه گروه مختلف می‌باشد:

۱- کسانی که قدرت جسمی ندارند و به سبب بهانه‌های مختلف: کار زیاد - رفتاری‌های اجتماعی - نداشتن وقت - در دسترس نبودن وسایل و ... توان خود را از دست داده و در حقیقت تبدیل به مرده‌های متحرک شده‌اند. این اشخاص دیر یا زود مبتلی به حمله قلبی - بیماری قند - پوکی

استخوان و ... خواهند شد.

۲- افراد چاق که احتمالاً با برنامه و روش مناسب برای مبارزه با چاقی آشنا نیستند یا کمتر می دانند.

۳- افراد چاق که بدن آنها به روش های پیشنهاد شده مقاوم بوده و در نتیجه بهره یی از کوشش خود بدست نمی آورند. این گروه به احتمال زیاد مبتلی به اشکالات غدد درون ریز بدن می باشند که به یاری آزمایش های مناسب، می توان به وجود آنها پی برد و درمان کرد.

برای نگارش این دفتر توجه فراوان به سوخت و ساز طبیعی بدن شده است. از حدس - گمان - حدیث و روایت که پشتوانه دانشی ندارند دوری کرده ام؛ کوشش فراوان بکار رفته تا به چون و چراها پاسخ دانشی داده شود.

از دهها کتاب، مقاله، گفتار و پست الکترونیکی استفاده شده است که فهرست بعضی از آنها را در صفحه منابع ملاحظه خواهید کرد.

چند کتاب بیش از بقیه مورد توجه قرار گرفته است:

۱- آمادگی تن با ۳۰ دقیقه ورزش در هفته؛ نوشته دکتر ل. - مورهاوس و همکار

۲- نیروی پروتئین؛ نوشته دکتر M. R. EADES و همسرش دکتر M.D. EADES

۳- رژیم انقلاب غذایی دکتر اتکینز ATKINS

۴- ENTER THE ZONE؛ نوشته دکتر SEARS

از نوشته های افرادی چون J.R. VANE برنده جایزه نوبل در رابطه با تغییرات شیمیایی در بدن و چندین نفر دیگر سود فراوان برده ام.

نوشته های دکتر مورهاوس در اکثر دانشگاهها جزو کتب درسی شده است. نامبرده نویسنده قسمت ورزشی در دایرة المعارف بریتانیکا،

دایرةالمعارف امریکا، دایرةالمعارف پزشکی ورزش و دایرةالمعارف آموزش ورزش می باشد. فزانوردان امریکایی از دستگاه اختراعی او در آزمایشگاه فضایی، برای بدن سازی استفاده می کنند. نامبرده سالها مسئول آموزش فزانوردان بوده است.

از کتاب رژیم انقلاب غذایی دکتر آتکینز تا اوایل امسال که نامبرده هنوز زنده بود بیش از ۱۰ میلیون جلد به فروش رفته بود و پرفروش ترین کتاب در امر لاغری و تغذیه در ۵ سال گذشته در امریکا بود. محبوبیت کتاب او پس از مرگ وی به اوج رسید بطوری که در مدت یک ماه ۵ میلیون نسخه دیگر بفروش رفت و پرفروش ترین کتاب جهان (هری پاتر) را پشت سر گذاشت<sup>۱</sup>.

هر چند از گوشه و کنار عَلم مخالفت با روش او برافراشته شد ولی هیچکدام نتوانست از میزان توفیق او کم کند. اخیراً چند هفته پس از مرگ او جامعه پزشکان امریکا نظریه او را تأیید کرد، متأسفانه مرگ زودرس او (در نتیجه افتادن و ضربه سر) فرصت شنیدن نظر انجمن پزشکان را به او نداد. در این دفتر تنها به یک روش قناعت نشده بلکه چند روش مختلف موشکافی شده است تا خواننده، بر حسب ذوق و سلیقه خود با آگاهی لازم روش دلخواه خود را انتخاب کند. به بخشی از کتاب که در رابطه با غذای متعادل می باشد توجه بیشتری مبذول شده است و بیشترین قسمت آن از کتاب *THE ZONE* نوشته دکتر ب. سیرز (شماره ۱۰ در صفحه منابع) گرفته شده است چون دلایل بسیار توانا و زورمند دانشی در آستین دارد. بیشترین بخش از این آگاهی ها شامل آخرین نتایج بدست آمده از بررسی های دقیق دانشی می باشد که هنوز در برنامه های رسمی (دولتی) و

۱. منظور از پرفروش ترین کتاب در جهان، تعداد نسخه های فروش رفته پس از چاپ و در کوتاه مدت می باشد وگرنه پرفروش ترین کتاب در جهان و در درازمدت انجیل است.

انجمن‌های پزشکی جهان راه نیافته است.

خواندن این نگاشته‌ها نه تنها برای افراد علاقمند سودمند می‌باشد بلکه آگاهی‌های بسیار ارزنده در اختیار پزشکان، متخصصین تغذیه و دانشجویان پزشکی قرار خواهد داد. مسلماً کاستی‌های این دفتر از چشم تیزبین ارباب دانش دور نخواهد ماند لذا:

سهو و نسیان را مبدل کن به علم (مولوی)

نقد و بحث دانشی و پیدایش افکار بلند راه‌گشای پیشرفت است:

فکر آن باشد که بگشاید رهی      راه آن باشد که پیش آید مهی  
(مولوی)

بدون نقد و بررسی همه‌جانبه و آزادانه مسائل:

«انسان می‌پژمرد - در جا می‌زند، زنجور و بی بازده بار می‌آید در این صورت: جامعه به مردابی تبدیل می‌گردد و جهان تنگ و نادلگشا و زندگی تلخ و ناگوار می‌شود»

باید با ذره‌بین‌های توانمند دانش مسائل را ردیابی و به ریشه آن‌ها پی برد.

تالاب دریا نشان پایهاست      پس نشان پا درون بچرهاست

(مولوی)

اگر این روش ادامه داشته باشد دیدها عوض و اندیشه‌ها بارورتر می‌شوند

چون در معنی زنی بازت کنند      پز فکوت زن که شهبازت کنند

(مولوی)

لذا باز به قول و نوشته دکتر محمودی بختیاری:

«آنچه من نوشته‌ام، نه «وحی» منزل است و نه من «مدعی» - که هرکس

نپذیرفت، با او درآفتم... من و همسالان من، در آستانه و بُرشی از زمانِ زندگی خویش هستیم که باید: جز در روشن کردنِ ذهنِ دیگران و گشادنِ دستِ «خود» و بستنِ پای «جهل» و ... گامی برنداریم<sup>۱</sup>، لذا این مختصر را در این دفتر جمع کرده‌ام، با این امید که توفیقِ قبول داشته باشد.

آب جیحون را اگر نتوان کشید      هم بقدر تشنگی بتوان چشید<sup>۲</sup>  
(مولوی)

و بنا به گفته میرزا آقاخان کرمانی:

«امید که ارباب دانش و بینش چشم از معایب آن نبوشند و در تصحیح و اکمال مناقص این نسخه بکوشند که ترقی همیشه در سایهٔ ردّ و اعتراض است نه عفو و اغماض»

۱. دکتر علیقلی محمودی بختیاری: کتابِ عارفانِ راز

۲. در بعضی از نسخه‌ها به جای آب جیحون، آب دریا آورده‌اند و در نواری که توسط یکی از عرفای ایرانی مقیم استرالیا (که متأسفانه نام ایشان را به یاد ندارم) پُر شده است، «آب دریا» چندین بار تکرار شده است. نگارنده به دلیل فقر ادبی خود، کوچکترین ادعایی در این مورد ندارم. چون هیچوقت سعادتِ ورود به گلزار و حُمخانه ادب پارسی را نداشته‌ام

**خارِ ترم که تازه ز باغم درو ده‌اند      محروم بوستانم و مردود آتشم**

(نصیحی هروی)

ولی از دیدگاه پزشکی می‌توانم پیشنهاد کنم که بنظر می‌رسد آب جیحون درست باشد، چون آب دریا نمک فراوان در خود دارد و با خوردنِ آن نه تنها تشنگی شخص از بین نمی‌رود بلکه به دلیل کشیده شدنِ آب بدن به طرف نمک، نِزِ او دچار بی‌آبی شدید می‌شود. مسلماً این نکته از دید ژرفِ **اعجوبه‌یی چون مولانا** نمی‌توانست دور باشد.